Digitized by eGangotri

चर्मरोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

Adv. Vidit Chauhan

धर्मचंद सरावगी

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

धर्मचन्द सरावगी

सर्व सेवा संघ प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri, Chandigarh

प्रकाशक : मंत्री, सर्व सेवा संघ प्रकाशन,
राजघाट, वाराणसी-१
मुद्रक : शिव प्रेस,
ए १०/२५, प्रह्लादघाट,
वाराणसी-१
संस्करण : पहला
प्रतियाँ : ३,०००; अप्रैल, १९७२

एक रुपया पचास पैसे

Title : CHARM ROGON KI
PRAKRITIK CHIKITSA
Author : Dharmachand Saravagi
Subject : Hygiene
SARVA SEVA SANGH PRAKASHAN
RAJGHAT, VARANASI-1
Rs. 1.50

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकाशकीय

हमारे शरीर पर एक चादर है, जिसे हम चर्म कहते हैं। यह चादर नेत्र के पलकों पर जहाँ ०.५ मिलीमिटर पतली है, वहाँ पैर के तलुओं पर इससे बारह गुनी मोटी है। शरीर यंत्र को ढ़ँकनेवाली यह चादर जैसी विशाल है, वैसी ही अद्‌भुत और जटिल भी है। शरीर का चर्म अत्यन्त रहस्यमय है। कहीं पर वह चिकना है, तो कहीं खुरदरा। कहीं मुलायम है, तो कहीं लचीला। कहीं गरम है, तो कहीं ठंडा।

शरीर के इस चर्म को यदि हम स्वच्छ और सशक्त रखना चाहते हैं, तो यह आवश्यक है कि हम इस सम्बन्ध में पूरी-पूरी जानकारी रखें। चर्म के गुण और कार्य, चर्म-छिद्र और स्वेद-ग्रंथियाँ क्या हैं, चर्म को स्वस्थ रखने के उपाय क्या हैं, इसे अच्छी तरह समझ लेना प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है। हमारे खान-पान, रहन-सहन, आचार-व्यवहार से हमारे शरीर पर, हमारे चर्म पर जो प्रभाव पड़ते हैं, उनका हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा-बुरा असर होता है। असंख्य लोग कुष्ठ, उकवत, फोड़ा-फुन्सी, खुजली, अपरस, फीलपाँव, जलपित्ती तथा ऐसे ही अनेक चर्म रोगों के शिकार बनते हैं। प्राकृतिक जीवन और प्राकृतिक उपचार से ऐसे अनेक चर्म-रोगों को आसानी से दूर किया जा सकता है।

श्री धर्मचन्दजी सरावगी प्राकृतिक चिकित्सा के भक्त और प्रेमी हैं। उन्होंने 'चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा' नामक इस सरल पुस्तिका में बड़े ही अच्छे ढंग से बताया है कि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा किस प्रकार चर्म-रोगों को दूर करके शरीर को स्वस्थ और सबल बनाया जा सकता है। हम मानते हैं कि ऐसी उपयोगी पुस्तिका को घर-घर में स्थान मिलेगा और प्रत्येक व्यक्ति इससे लाभ उठायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अनुक्रम

दो शब्द — लेखक

भूमिका — गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर'

१. हमारा चर्म — १–१५

चर्मछिद्र एवं स्वेदग्रन्थियाँ ४, वसास्रावी ग्रन्थियाँ ६, चर्म का स्नायु-पुञ्ज ७, चर्म के गुण और कार्य ७, स्वेद-स्राव और शारीरिक ताप १४।

२. स्वस्थ और अस्वस्थ चर्म — १६–३६

चर्म को स्वस्थ रखने के उपाय १८।

३. चर्म-रोग-उत्पत्ति के कारण — ३७–४१

४. चर्म-रोगों की सामान्य-चिकित्सा — ४२–४९

स्थानीय उपचार ४८, रोग का उभाड़ होने पर ४९।

५. कुछ चर्म-रोगों की विशेष चिकित्सा — ५०–६७

कुष्ठ (Leprosy) ५०, श्वेत-कुष्ठ (Leucoderma) ५३, उकवत (Eczema) ५६, फोड़ा, कारबंकल, नासूर आदि ५८, खुजली, पामा, दाद, घमौरी आदि ५९, अपरस, चम्बल, बिवाई आदि ६०, फीलपाँव ६१, पसीना अधिक निकलना ६२, छाला (Ulcer) ६३, जलपित्ती ६४, मुहाँसा, छाई, छाजन, सिहुली ६५, बालों का झड़ना और असमय में सफेद होना ६६।

६. प्रयोग-विधियाँ — ६८–७८

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दो शब्द

विज्ञान द्वारा नयी-नयी औषधियों के आविष्कार के बावजूद देश और विदेश में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार दिनों दिन बढ़ रहा है, क्योंकि रोगी औषधियों से तंग आकर प्रकृति की शरण आते और लाभ उठाकर जीवनभर इसके भक्त बन जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा कोई चिकित्सा नहीं, यह तो एक जीने की कला है। जिसे इसका मजा आ जाता है, वह इसे छोड़ता नहीं। विदेशों में प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य बहुत प्रकाशित है, अब भी प्रकाशित हो रहा है। भारत में भी इस साहित्य की वृद्धि हो रही है, किन्तु इसकी प्रगति बहुत धीमी है।

जिस तरह आधुनिक युग में सारी बीमारी पर एक ही औषधि पेन्सिलिन का उपयोग चमत्कार दिखाता है, उसी तरह प्राकृतिक चिकित्सा में भी रोग सब एक हैं और उनकी चिकित्सा भी एक है। फिर भी रोगी हमेशा उतावला होता है। वह दूसरे रोगों की चिन्ता न कर अपने रोग के सम्बन्ध में ज्यादा जानना चाहता है और जल्दी-से-जल्दी ठीक होने के लिए भी उत्सुक रहता है। वह मोटी-मोटी पुस्तकें पढ़ना नहीं चाहता। इसीलिए अंग्रेजी में हरएक रोग पर छोटी-छोटी पुस्तकें प्रकाशित होने लगी हैं, जिन्हें रोगी मन लगाकर पढता और लाभ उठाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कई वर्षों से मेरी इच्छा थी कि हिन्दी-भाषा में हरएक रोग पर ऐसी ही पुस्तकें प्रकाशित हों। इनमें रोग के लक्षण, कारण और निवारण का विवरण सरल भाषा में दिया जाय और पुस्तक का मूल्य भी अधिक न हो। इस सम्बन्ध में मैंने सर्व सेवा संघ प्रकाशन-विभाग से चर्चा की। वे मेरी बात से सहमत हुए। उसीके फल-स्वरूप यह पहली पुस्तक 'चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा' पाठकों के सामने है। पुस्तक में जो कुछ भी लिखा गया है, केवल लेखक का अपना अनुसन्धान ही नहीं। विगत बीस-पचीस वर्षों में प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी जो देशी और विदेशी साहित्य पढा गया, प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्रों में रोगियों पर प्राकृतिक उपचार देखे गये तथा स्वयं कई रोगियों पर जो चिकित्सा आजमायी, उसी आधार पर यह पुस्तक लिखी है। आशा है, पाठक इससे लाभ उठायेंगे। किसी बन्धु को कहीं कुछ सुझाव देने जैसा लगे, तो निःसंकोच दें, जिससे दूसरे संस्करण में यथोचित सुधार हो सके।

—लेखक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भूमिका

पिछले दिनों लगभग चार दर्जन देशों के डॉक्टर और वैज्ञानिक बढ़ते हुए 'चर्म-रोगों' के कारण जानने के लिए जमा हुए। इन वैज्ञानिकों में रूस और अमेरिका के नामी डॉक्टर थे और वे सबके सब औषधियों में विश्वास करनेवाले एलोपैथी के चोटी के डॉक्टर ही थे। उन लोगों ने दबी जबान से नहीं, बल्कि खुल्लमखुल्ला और जोर देकर कहा कि हम जो तरह-तरह की हानिकारक विषैली दवाएँ आज अपने पेट में जबरदस्ती ठूसते हैं, उसके फलस्वरूप हमारे शरीर की स्थिति ही बदल जाती है और खुजली, चेचक, अपरस, एक्जिमा से लेकर कुष्ठ और कैन्सर जैसे भयानक एवं असाध्य चर्म-रोग तक ऐसे शरीर पर आसानी से असर डाल सकते हैं। उन लोगों ने यह भी स्वीकार किया कि आधुनिक युग के कृत्रिम जीवन की विशेषताएँ भी चर्म-रोगों को जन्म देने के लिए उत्तरदायी हैं।

जब कृत्रिम जीवन की बात करते हैं तो उसमें हमारा बिगड़ा हुआ अप्राकृतिक खान-पान भी शामिल रहता है। वह खान-पान, जो शरीर को पोषण नहीं दे सकता, मात्र शरीर में रोग फैलाने की क्षमता रखता है। ऐसी दशा में यदि संसार में चर्म-रोगों या अन्य रोगों की बाढ़ आये तो इसमें आश्चर्य क्या ?

उपर्युक्त डॉक्टरों और वैज्ञानिकों के इस मत के घोषित होते ही औषधि-जगत् में एक हलचल-सी मच गयी। फलतः आज संसार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के औषधि-चिकित्सकों और जनता की भी आँखें प्राकृतिक चिकित्सा की ओर स्वभावत: लगी हुई हैं। जाहिर है कि प्रस्तुत पुस्तक कम-से-कम चर्म-रोगों के सम्बन्ध में औषधि-चिकित्सकों और जनता की इस जटिल समस्या का समाधान भली-भाँति करेगी, क्योंकि इसमें बताया गया है कि किस प्रकार केवल खान-पान में सुधार करके और प्राकृतिक चिकित्सा के सीधे-सादे सिद्धान्तों को अपनाकर कोई कैसे चर्म-रोगों से बचा रह सकता है और चर्म-रोग के हो जाने पर कैसे बिना औषधि के सेवन किये उससे त्राण पा सकता है। विद्वान् लेखक इन दोनों बातों को इस छोटी-सी पुस्तिका में सुलझाने में पूरी तरह से सफल हुआ है, जिसके लिए दो रायें नहीं हो सकतीं। यह पुस्तक निश्चय ही संग्रह करने तथा पढ़कर लाभ उठाने योग्य है।

मैं भाई श्री धर्मचन्दजी सरावगी को चर्म-रोगों पर ऐसी सुन्दर और सामयिक पुस्तक लिखने के लिए हृदय से बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि पाठक इससे लाभ उठायेंगे।

कलकत्ता-२७
२४-१-'७२

गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर'
आचार्य
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१. हमारा चर्म

चर्म हमारे शरीर का सबसे विशाल अवयव है, लगभग ७ पौण्ड वजन का। इसका क्षेत्र ३००० वर्ग इंच से कुछ अधिक है। यह नेत्र के पलकों पर अधिक पतला यानी ०.५ मिली-मीटर तथा पैर के तलवों पर अधिकतम मोटा यानी ६.०० मिलीमीटर है अर्थात् नेत्र की पलकों के मुकाबले पैरों के तलवे बारह गुने मोटे हैं।

चर्म मात्र एक चादर की भाँति हमारे पूरे शरीर को आच्छादित ही नहीं कर रखता, बल्कि शरीर-यन्त्र का एक अद्‌भुत और जटिल अंग भी है। इसे शरीर-यन्त्र से पृथक् या शरीर का आवरण मात्र मानना भूल है। शरीर-यन्त्र के एक अंग के रूप में चर्म शरीर-यन्त्र से पूर्णतः सम्बद्ध है। यहाँ तक कि उसका स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पूरे शरीर-यन्त्र के काम करने के ढंग पर आश्रित है।

रूढ़िवादी औषधि-विज्ञान के मान्यतानुसार चर्म केवल विजातीय अवयव ही है, जिस पर न तो आन्तरिक अवयवों का कोई प्रभाव पड़ता है और न उसके द्वारा आन्तरिक अंगों पर कोई खास असर पड़ सकता है। किन्तु अब दीर्घकालीन प्रयोगों द्वारा इस मान्यता की निस्सारता प्रकट हो चुकी है। हमारा चर्म अत्यन्त रहस्यपूर्ण और बहुत विचित्र है। मानव-शरीर को ऊपर से देखकर सोचा भी नहीं जा सकता कि यह सुन्दर,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लावण्यमय शरीर चर्म से ढँका नाड़ियों, शिराओं, धमनियों, स्नायुओं, ऊतकों, रक्तकोषों तथा अस्थियों आदि का अद्‌भुत उलझाव है। पहली नजर में यह भी नहीं जाना जा सकता कि चर्म के परदे के पीछे धड़कता दिल, विवेकशील मस्तिष्क, साँस लेने की धौंकनी और सफाई करनेवाले एक व्यस्त कारखाने के रूप में गुर्दे और मलाशय भी हैं।

चर्म के दो स्तर होते हैं : १. बहिस्त्वक् और २. अन्तस्त्वक्। बहिस्त्वक् का स्तर बहुत पतला होता है, जो काले-गोरे वर्णों का स्थान है। इसीमें छाले पड़ते, फुन्सियाँ आदि होती हैं। अन्तस्त्वक् का स्तर मोटा होता है, जिसमें रोम-कूप होते हैं, जो मुख्यरूप से स्पर्शेन्द्रिय की आधार-भूमि है। गर्मी के दिनों में विशेषरूप से और सर्दी के दिनों में साधारणतया इस स्तर का कार्य जारी रहता है।

मुख्यतः कोषाओं की छह पर्तों से चर्म की रचना हुई है :

(१) स्ट्रेटम कोर्नियम : यह सबसे ऊपर की परत है। इसकी कोषाएँ लम्बी, चपटी और मृत-अवस्था में होती हैं।

(२) स्ट्रेटम ल्यूसीडम : ये कोषाएँ प्रायः पारदर्शी होती हैं।

(३) स्ट्रेटम ग्रैन्यूलोसम : इस परत की कोषाएँ प्रायः मृत ही रहती हैं।

(४) स्ट्रेटम एस्यूलीटम : यह परत अपेक्षाकृत मोटी तथा जीवित कोषाओं से निर्मित है।

(५) स्ट्रेटम बेसेल : यह जीवित कोषाओं से निर्मित परत है। इसकी विशेषता यह है कि ऊपर की परतों की कोषाओं को नष्ट करने पर यह उनकी पूर्ति करती है।

(६) कोरियम या डार्मिस : यह ऊपरी परतों को सहारा देनेवाली सतह है। इस सतह का महत्त्व बहुत अधिक है,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agastya International Foundation, Chandigarh

क्योंकि इसमें अनेक उपयोगी अंग और कोष आदि रहते हैं। हाथ-पैर की अंगुलियों के सिरों पर तथा अन्यत्र भी जो उभार होते हैं, वे 'पेपिली' (Papillae) कहलाते हैं। इन उभारों के कारण ही हथेलियों तथा पाँवों के तलवों पर रेखाएँ दीखती हैं।

इस सतह की मोटाई कहीं ०.३ मिलीमीटर है तो कहीं ३ मिलीमीटर। इसमें रक्तकोष भी होते हैं, जिनसे समस्त परतों को पोषण मिलता है। इसी सतह पर नाड़ीतन्तुओं का भी जाल विछा रहता है। इस जाल के प्रभाव से ही हम स्पर्श का अनुभव करते हैं। स्वेदग्रन्थियाँ भी इसीमें रहती हैं। केशिकाएँ जल तथा लवण लाती हैं और इस जल और लवण से स्वेद का निर्माण होता है। यही पसीना नलिकाओं द्वारा सतह तक पहुँचकर छिद्रों से बाहर निकलता रहता है।

शरीर से पसीना निकलने की क्रिया स्वचालित वाता-नुकूलन की तरह है। हम जानते हैं कि जब गरमी पड़ती या किसी भी मौसम में परिश्रम करना पड़ता है, तो स्वेदग्रन्थियाँ सक्रिय होकर बाहरी सतह गीली हो उठती है। यह क्रम तब तक चलता रहता है जब तक शरीर ठंड़क का अनुभव नहीं करने लग जाता। सर्दी के दिनों में सामान्यतः सतह के ऊपर स्थित छिद्र बन्द हो जाते हैं और थोड़ा-बहुत पसीना भी बाहर निकल नहीं पाता। अतः सतह का तापक्रम नियन्त्रित रहता है।

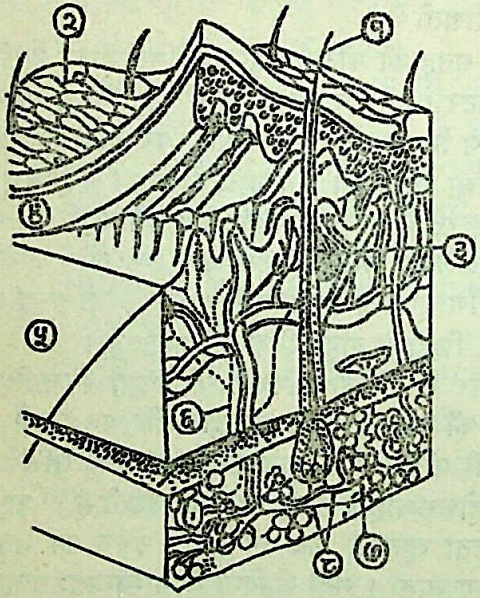
इस भीतरी सतह (कोरियम) में तेल की ग्रन्थियाँ भी हैं, जो केशों तथा ऊपरी परतों को चिकनाहट देती हैं।

अंत में रंजक कोषाएँ होती हैं, जो विशेष-अवस्था में 'मेलानिन' नामक रंग उत्पन्न करती हैं। व्यक्ति को इस रंग की मात्रा उसके वंशगत आधार पर मिलती है। अर्थात्

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan and CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Chandigarh

उसका रंग उसके माता-पिता के रंग ही की तरह ही होगा। हाँ, त्वचा का रंग कभी-कभी अप्राकृतिक रूप से गहरा हो जाता है। धूप तथा तेज प्रकाश में रहने के कारण ऐसा होता है।



मनुष्य के चर्म की परतें

(१) केश, (२) स्वेदग्रन्थि का रन्ध्र, (३) तैलग्रन्थि, (४) वहिस्त्वक्, (५) अन्तस्त्वक्, (६) स्नायु, (७) मज्जाकोष, (८) रक्तनलियाँ।

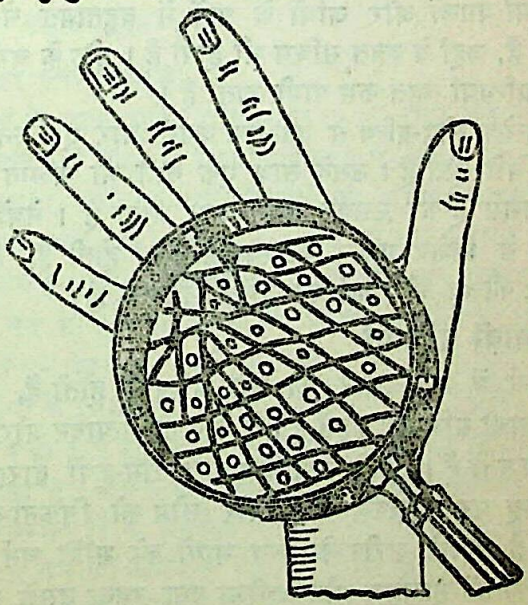
चर्मछिद्र एवं स्वेदग्रन्थियाँ

एक वर्ग सेंटीमीटर क्षेत्र की त्वचा में हजारों छिद्र होते हैं अथवा प्रत्येक वर्ग इंच में १० लाख छिद्र। ये छिद्र लेन्स की सहायता से देखे जा सकते हैं। ये छिद्र चौबीस घण्टे में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लगभग २० औंस स्वेद वाहर निकालते हैं। यदि इन छिद्रों से स्वेद या पसीना निकलना वन्द हो जाय, तो आदमी की जान पर आ वने। इसीलिए प्राचीन काल में सजा देने की एक परम्परा यह भी थी कि अपराधी के चर्म पर मोम मलकर या धातु के पत्तर जड़कर उसे मरने के लिए मजबूर कर दिया जाय। यदि शरीर के छिद्र वन्द हो जायँ, तो विषाक्त द्रव्य बाहर न निकल पायेगा; वल्कि वह शरीर के अन्दर ही फैलकर रोग एवं मृत्यु का कारण वनेगा।



चर्म-छिद्र

चर्म-छिद्रों का दूसरा कार्य है, वायुमण्डल से ओषजन को शरीर के भीतर खींचकर ले जाना, जो जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वेद-ग्रन्थियाँ चर्म पर लगभग सर्वत्र होती हैं। ये शुद्ध अवयव हैं, जिनसे जल और थोड़ा आंगिक द्रव्य निकलता रहता है। ये ग्रन्थियाँ अधिकतर हाथों की हथेलियों और पाँवों के तलुओं में पायी जाती हैं। पूरे शरीर की सतह पर इनकी संख्या लगभग २५ लाख है। ये ग्रन्थियाँ आकार, प्रकार और बनावट में समान होती हैं। ये शरीर के किसी भाग में नली के समान होती हैं, तो किसी भाग में विशेषकर हाथों और पाँवों की चमड़ी में कार्क खोलनेवाले स्क्रू की शक्ल की होती हैं। ये ग्रन्थियाँ बगलों और जाँघों के पट्ठों में बहुतायत से पायी जाती हैं, जहाँ ये बहुत सक्रिय भी होती हैं। पीठ के चर्म में ये स्वेद-ग्रन्थियाँ बहुत कम पायी जाती हैं।

प्रत्येक स्वेद-ग्रन्थि से एक-एक धमनी और एक स्नायु के छोर मिले होते हैं। उसके साथ एक नली भी संलग्न रहती है, जिससे होकर उसका द्रव्य बाहर आता है। नेत्रों और कानों में विशेष प्रकार की स्वेद-ग्रन्थियाँ होती हैं, जिनसे क्रमशः कीचड़ और कर्ण-मल बाहर निकलते हैं।

वसास्रावी ग्रन्थियाँ

चर्म में एक प्रकार की और ग्रन्थियाँ होती हैं, जिन्हें 'वसास्रावी ग्रन्थियाँ' कहते हैं। ये वसा का उत्पादन और स्राव दोनों करती हैं। इनसे उत्पादित वसा रोम-कूपों द्वारा चर्म की सतह पर पहुँचकर चर्म और लोम को चिकना बनाये रखती है, क्योंकि शरीर के अन्य भागों की भाँति चर्म और लोमों का भी मुलायम और लचीला बना रहना उसके उत्तम स्वास्थ्य की निशानी है। शरीर पर जहाँ कहीं बाल होते हैं, वसास्रावी ग्रान्थियाँ आपको अवश्य मिलेंगी।

ये ग्रन्थियाँ हाथों की हथेलियों और पाँवों के तलवों में नहीं होतीं, क्योंकि वहाँ बाल नहीं होते। इन ग्रन्थियों के काम करने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की प्रणाली बड़ी विचित्र है। प्रत्येक बाल के पास एक छोटा-सा मांसपेशियों का गुच्छा जुड़ा होता है, जिसका दूसरा सिरा चर्म से जुड़ा रहता है, ताकि जब मांसपेशियाँ संकुचित हों, तो स्वभावतः वसास्रावी ग्रन्थियों से वसा का स्राव होता रहे। इन ग्रन्थियों द्वारा वसा-स्राव के अन्य भी कारण हैं। जैसे, गर्मी, सर्दी आदि। शरीर के किसी भाग में ये ग्रन्थियाँ बड़ी होती हैं, तो किसी-किसी भाग में छोटी। नाक के आस-पास और चेहरे पर तो ये कभी-कभी बहुत बड़ी दिखने लगती हैं, जिन्हें हम 'मुँहासा' कहकर पुकारते हैं।

चर्म का स्नायु-पुञ्ज

चर्म के साथ हमारे स्नायु-संस्थान के सूक्ष्म संवेदनशील तन्तु आदि जुड़े रहते हैं, जिनका पुञ्जन का काम हमें सर्दी, गर्मी, मृदुता, कठोरता तथा दर्द आदि का अनुभव कराना है। चर्म द्वारा मानसिक भाव-प्रकाशन चर्म के स्नायु-पुञ्ज द्वारा ही सम्भव होता है। क्रोधावेश में मुखमण्डल का रक्त-वर्ण हो जाना, भय से गात्र का पीला पड़ जाना तथा झेंप या शर्म के अवसरों पर चेहरे की चमड़ी का रंग बदल जाना आदि रंग-परिवर्तनों के जिम्मेदार चर्म के सूक्ष्मतन्तु और उनसे सम्बद्ध रक्तकोष ही होते हैं, जिनके संकोचन-प्रसरण का प्रभाव चर्म पर पड़ता है। इस प्रकार चूँकि चर्म के स्नायुओं को इतने सारे जिम्मेदारी के बड़े-बड़े काम करने पड़ते हैं, इसलिए प्रकृति ने चर्म को शरीर के अन्य अंगों के मुकाबिले में बहुत अधिक प्रकार के स्नायु प्रदान किये हैं।

चर्म के गुण और कार्य

चर्म मात्र एक चादर-जैसा नहीं। इसमें अनेक गुण भरे पड़े हैं और शरीर-रक्षा के लिए इसे अनवरत कितने ही आव-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

श्यक कार्य करने पड़ते हैं। हमारा चर्म वह विचित्र 'जादुई चादर' है, जो हमारे जीवित रहने तक न तो फटता है, न पुराना पड़ता है और न घिसता ही है। यदि हम इसकी ओर थोड़ा-सा ध्यान देते रहें, तो यह जीवनपर्यन्त नर्म, लचीला, सुन्दर तथा ताजा भी बना रहता है। यदि ऐसा न हो तो यह बहुत जल्द फट-चिथ जाता है, जिससे शरीर के भीतरी नाजुक अंग धूल में लोटते नजर आते हैं या नष्ट हो जाते हैं।

चर्म कटता, फटता तथा विकृत होता है, तो हम इसे सीते-पिरोते नहीं और न इस पर पेबन्द ही लगाते हैं। फिर भी यह धीरे-धीरे अपने-आप पुनः ज्यों का-त्यों हो जाता है, यह इसका पहला विलक्षण गुण है।

दूसरा गुण यह कि यह बहुत तेजी से बढ़ता और बढ़ता ही रहता है। बचपन में यह कम लम्बा-चौड़ा रहता है, पर युवा अथवा वयस्क होने पर काफी लम्बा-चौड़ा और बड़ा बन जाता है। फिर भी यह एक सीमा तक ही बढ़ता है, उसका उल्लंघन नहीं करता। क्या किसी मामूली चादर में ऐसा गुण संभव है?

रबड़ और स्टील से भी अधिक लचीला होना चर्म का तीसरा गुण है। रबड़ और स्टील का लचीलापन तो उपयोग के साथ छीजता और घटता रहता है, पर चर्म जीवन के आरम्भ से अन्त तक एक-सा बना रहता है। यदि यह स्वभावतः लचीला न होता और शरीर पर कसकर लिपटा रहता, तो किसी चीज को पकड़ने के लिए हम हाथ कैसे बढाते? फुट-बॉल के खेल में टाँगें कैसे फेंकते या गर्दन को मन चाहे तौर पर कैसे मोड़ते? यह भी सोचा जा सकता है कि चर्म शरीर पर कसा न रहकर चोंगे की तरह ढीला रहता, तो दौड़ते समय हम पर क्या बीतती?

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पूछा जा जा सकता है कि शरीर का चर्म सदैव एक-सा कैसे बना रहता है ? इसका उत्तर पाने के लिए हमें चर्म की बनावट और उसकी कार्यप्रणाली पर सूक्ष्म-दृष्टि से विचार करना होगा। समझने की बात है कि हमारे चर्म का बाह्य आवरण एककोषीय कोषाओं की अनेक परतों से निर्मित है। भीतरी कोषाओं की आर्द्रता उड़ न जाय, इसलिए इसकी कोषाओं की परतें बनती और झड़ती रहती हैं। जिस प्रकार साँप केंचुल बदलता है, सिर से भूसी जैसी और शरीर के अन्य भागों से मैल की वत्तियाँ निकलती हैं। रगड़कर नहाने धोने से शरीर की मैल के साथ मरा चमड़ा भी उतरता रहता है। यह भूसी, मैल की वत्तियाँ और मरा चमड़ा वे मृत कोषाएँ हैं जिनका प्रयोजन खतम हो चुका है। अथवा यों कहिये कि नयी कोषाओं को स्थान देने के लिए पुरानी और मृत कोषाएँ झड़ती-उतरती रहती हैं।

चर्म के स्नायु-पुञ्ज का ऊपर वर्णन किया जा चुका है। शरीर में उससे भिन्न एक दूसरे प्रकार की नाड़ियाँ या स्नायु (Nerve) होते हैं, जो दृश्य, गंध तथा ध्वनि को मस्तिष्क तक ले जाते हैं। यह चर्म का चौथा गुण है। (देखिये चित्र, पृष्ठ सं० १०)

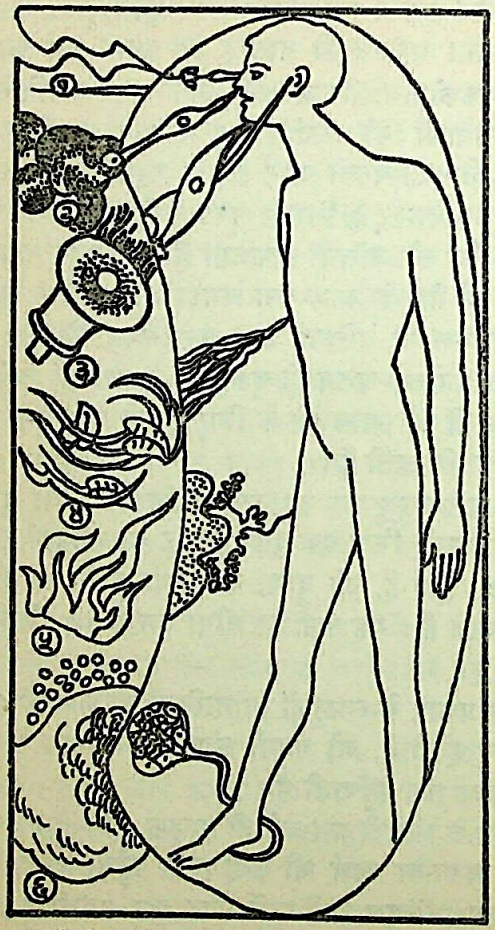
पहले प्रकार के स्नायुओं या नाड़ियों की लम्बाई ४५ मील के लगभग होती है, जो गरमी ठंड़क और दवाव के अनुभव को मस्तिष्क तक पहुँचाती है।

शरीर के भीतरी अंग बड़े ही नाजुक होते हैं। यहाँ तक कि एक हल्का-सा स्पर्श भी उन्हें हानि पहुँचा सकता है और अनावश्यक प्रतिकूल सर्दी-गर्मी नष्ट कर सकती है। लेकिन चर्म उन्हें ढँके रखकर जीवनपर्यन्त उनकी सब तरह से रक्षा करता है। बाह्य अंगों में भी जो टकरानेवाले स्थान हैं या

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized By Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिन्हें विशेष सुरक्षा और सम्भाल की जरूरत होती है, उनके लिए यह केश तथा नाखून उगाता है। यह कितना बड़ा,



मेटिरियल (पौद्गलिक) गुणों को मस्तिष्क तक ले जाना
(१) दृश्य, (२) गन्ध, (३) ध्वनि, (४) दबाव, (५) गरमी, (६) ठंडक।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कितना महत्त्वपूर्ण तथा कितना आवश्यक कार्य है, जिसका भार हमारे चर्म पर है।

दूसरा महत्त्वपूर्ण कार्य जो हमारे चर्म को करना पड़ता है, वह है शरीर में सञ्चित मल का समय पर निकास। शरीर के मल-निष्कासक-यन्त्र चार हैं :

१. रोम-कूप या चर्म ।
२. श्वास-यन्त्र या फेफड़े ।
३. मूत्र-यन्त्र या वृक्क ।
४. मल-यन्त्र या मल-नलिका।

उपर्युक्त चारों मल-निष्कासक यन्त्रों में चर्म मुख्य है। यह शरीर का सबसे बड़ा अंग और वजन में यकृत् से लगभग ७ गुना वेशी है। चर्म यह मल-निष्कासन कार्य अपने छिद्रों द्वारा मल और पसीने के रूप में करता रहता है, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार मूत्र-यन्त्र से तरल मल मूत्र निकलता रहता है। चर्म से ही शरीर के कुछ स्थानों में शरीर के निरर्थक पदार्थ और विजातीय द्रव्य केश तथा नाखून के रूप में निकलकर वाहर आते हैं तथा मुँह से जिह्वाका मल, दाँतों का मल, कान का मल तथा आँखों से कीचड़ निकला करता है।

त्वचा और फेफड़ों के कार्य में थोड़ा ही अन्तर है। फेफड़े साँस लेते और ओषजन चूसकर कार्बोनिक एसिड़ गैस बाहर फेकते हैं । त्वचा भी साँस लेती, ओषजन चूसती तथा कार्बोनिक एसिड़ गैस, जो उसे रक्त से प्राप्त होती है, बाहर फेंकती है।

चर्म का तीसरा महत्त्वपूर्ण कार्य है, सूर्य की रोशनी और ताप को आत्मसात् करना, जिससे शरीर को खाद्योज 'डी' की उपलब्धि होती है, जो शरीर को, विशेषकर अस्थियों को सुदृढ करता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

इस तरह हम देख सकते हैं कि शरीर का मल बाहर निकालना और बाह्य वातावरण से ओषजन को चूसना तथा शरीर को खाद्योज 'डी' की उपलब्धि कराना ये तीनों कार्य चर्म के छिद्रों को अनिवार्यतः अनवरत करने पड़ते हैं।

हम अक्सर अखबारों में मनुष्य की बुरी तरह जल जाने से मृत्यु होने की खबरें पढते हैं। इसका सीधा-सा कारण यही है कि चर्म-छिद्रों की उपर्युक्त तीनों स्वाभाविक एवं आवश्यक क्रियाएँ थोड़ी-बहुत बंद-सी हो जाने पर जले मनुष्य का जीवित रहना असम्भव हो जाता है। स्मरण रहे कि इस प्रकार के घातक परिणाम के लिए समूचे चर्मभाग का जलना आवश्यक नहीं होता। यदि चर्म की सतह का तृतीयांश भी जल जाय, तो उतनी दूर के रोम-कूपों के नष्ट हो जाने से जले व्यक्ति के जीवित रहने की सम्भावना कम रहती है। यदि वह बच भी जाय, तो भी उसके ठीक होने में बड़ी कठिनाई होती है।

चर्म शरीर की वास्तविक दशा की जानकारी देनेवाला प्राकृतिक-यन्त्र अथवा शरीर के लिए दर्पण का काम करता है, जिसमें झाँककर किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य की परीक्षा आसानी से की जा सकती है। संसार-प्रसिद्ध प्राकृतिक-चिकित्सक 'फादर नीप' के पास जब कोई रोगी आता, तो वह केवल उसका चर्म देखकर ही रोग का निदान करते। जो व्यक्ति अन्य मल-निष्कासक अंगों का काम भी चर्म से ही लेता है, उसके पसीने से बड़ी बदबू निकलती है। जब किसी कारण एकत्र विजातीय द्रव्य चर्म द्वारा पसीने के रूप में नहीं निकल पाता, तो वह चर्मसम्बन्धी विविध रोगों के रूप में फूट पड़ता है।

चर्म द्वारा किसी व्यक्ति के शरीर की वास्तविक दशा की जानकारी के लिए उसे भयभीत दशा में देखिये, उसका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चेहरा पीला पड़ा मिलेगा । इसी प्रकार जब किसीकी आँखें और चेहरा दमकता तथा प्रफुल्लित देखने पर वह व्यक्ति खुश और मगन प्रतीत होगा । क्या किसीके तमतमाते, लाल चेहरे और काँपते शरीर को देख आप अन्दाज नहीं लगा लेते कि वह क्रोध से जल रहा है, या क्या किसी नारी के अरुणिमाच्छादित मुखमण्डल और झुकी पलकों को देख यह जानना बाकी रह जाता है कि वह नारी लज्जाविभोर हो जमीन में गड़ी जा रही है ? मानव-शरीर के इन सब आन्तरिक उथल-पुथल तथा मनोभावनाओं को तुरन्त जानने के लिए मानव-चर्म जैसा स्वचलित यन्त्र कहाँ मिलेगा ?

चर्म से, विशेषकर दोनों हाथों की अंगुलियों के छोरों से एक प्रकार की बिजली निकलती रहती है, जिसका अनुभव किसी व्यक्ति को दूसरे के शरीर या उसके अंग-विशेष के खास-खास मौकों पर छू जाने से अक्सर हुआ करता है। इसकी उपयोगिता मेस्मेरिजम विद्या के जाननेवालों को विशेष रूप से ज्ञात है।

चर्म के उपर्युक्त नैसर्गिक गुणों एवं स्वाभाविक कार्यों से शरीर के मानसिक एवं शारीरिक दोनों प्रकार के रोगों के निदान में बड़ी मदद मिलती है। कारण, चर्म मानव-शरीर की आन्तरिक दशा को शत-प्रतिशत प्रकट कर देने की पूरी-पूरी क्षमता रखता है। वह बाह्य-दशा जानने का विश्वस्त यंत्र तो है ही। इस तथ्य से इस बात पर भी प्रकाश पड़ता है कि चर्म का शरीर के आन्तरिक और बाह्य सभी अंगों से अटूट और गहरा सम्बन्ध होता है, जिसका होना अनिवार्य है।

चर्म हमारे शरीर के आन्तरिक यंत्रों की रक्षा और देख-रेख के साथ खुद अपनी रक्षा और देखरेख कर लेने में सक्षम है। यह शरीर के अन्य भागों की भाँति अस्वस्थ होने पर अपने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Chandigarh

को स्वयं स्वस्थ कर सकता है और जख्मी होने पर अपनी जख्म स्वयं ठीक कर सकता है। यह सब करने के लिए प्रकृति ने उसे पर्याप्त मात्रा में आवश्यक लसिका, रक्त-सम्भरण आदि का प्रबन्ध पहले से ही कर रखा है। इनसे उसे पोषण भी मिलता है और मल-निष्कासन में मदद भी।

स्वेद-स्राव और शारीरिक ताप

चर्म स्वेद-स्राव तथा पसीने द्वारा शरीर का आन्तरिक मल साफ करता रहता है, जो चर्म का बहुत बड़ा महत्त्वपूर्ण कार्य है। इसकी चर्चा ऊपर हो चुकी है। इस सम्बन्ध में वैज्ञानिकों ने पता लगाया कि प्रतिदिन हमारी स्वेद-ग्रन्थियाँ शरीर से लगभग डेढ़ पौण्ड जल पसीने द्वारा बाहर निकाल फेंकती हैं। तजुर्बे से यह भी जाना गया है कि जल के अलावा पसीने द्वारा शरीर से मूत्राम्ल और अन्य अम्ल भी बाहर निकलते या निकल सकते हैं। स्वेद-स्राव की कमी-बेशी रोगी के रोग की किस्म पर निर्भर करती है। मधुमेह के रोगी के पसीने के साथ चीनी, तो पीलिया के रोगी के पसीने के साथ पित्त बाहर निकल सकते हैं आदि। यह कहने की आवश्यकता नहीं कि रोग दूर करने के लिए रोगी जो औषधियाँ लेते हैं, वे कालान्तर में पसीने के रास्ते अवश्य निकल जाती हैं।

बहुत-सी ऐसी चीजें है, जिनके इस्तेमाल से पसीना अधिक निकलता है। शरीर पर किसी प्रकार के ताप के प्रयोग से स्वेद-ग्रन्थियाँ पसीना उत्पन्न करने लगती हैं। यथेष्ट मात्रा में गरम पानी पीने से स्वेद-ग्रन्थियों पर वही प्रभाव होता है। व्यायाम द्वारा पसीना काफी निकलता है। यह सभी जानते हैं कि चर्म पर घर्षण या मालिश करने से भी पसीना निकलता है। इनके विपरीत जब शरीर ठंडा होता या व्यायाम नहीं

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किया जाता या सर्दी का मौसम होता है, तो शरीर से पसीना बहुत कम या नाममात्र को ही निकलता है।

चर्म द्वारा जल-स्राव तथा गुर्दा द्वारा जल-स्राव में परस्पर सीधा सम्बन्ध होता है। जब शरीर के रोम-कूपों से पसीना अधिक निकलता है तो गुर्दों में मूत्र कम बनता है, फलतः वह कम निकलता है। इसी तरह जब मूत्र बहुत होता है, तो रोम-कूपों से पसीना कम निकलने लग जाता है।

शरीर का तापमान ठीक रखने के लिए चर्म अपनी स्वेद-ग्रन्थियों से पूरी-पूरी सहायता लेता है। जब शरीर में ताप बढ़ता है, तो स्वेद-ग्रन्थियाँ सक्रिय हो जाती हैं और पसीना निकलने लगता है, जिसके भाप बनकर उड़ जाने पर शरीर ठंडा हो जाता है। स्वस्थावस्था में मनुष्य के शरीर का ताप-मान ९७ डिग्री और ९९ डिग्री के बीच होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

२. स्वस्थ और अस्वस्थ चर्म

स्वस्थ चर्म मुलायम, लचीला, गरम, कुछ आर्द्र और प्रियदर्शी होता है। वह शरीर की स्वाभाविक गर्मी को प्रत्येक दशा और प्रत्येक स्थान पर सम रखता है। व्यायाम करते समय या गर्मियों में गन्धहीन पसीना निकालता है। यह मसा, मुँहासा आदि सभी चर्मरोगों से रहित होता है। स्वस्थ चर्म तभी अस्वस्थ होता है, जब शरीर का रक्त दूषित होता है। चेहरे पर मुँहासे, तिल, काली तिल तथा शरीर के अन्य भागों के चर्म पर धब्बे चर्म के स्वास्थ्य और सौन्दर्य में बाधक सिद्ध होते हैं।

चर्म साधारणतः तीन प्रकार का होता है : (१) चिकना, (२) साधारण-चिकना और (३) शुष्क। चर्म का यह चिकनापन आदि उससे सम्बद्ध वसा-ग्रन्थियों की सक्रियता एवं निष्क्रियता पर निर्भर करता है। जिन व्यक्तियों की ये ग्रन्थियाँ अपना काम सुचारू रूप से करती रहती और स्वस्थ होती हैं, उनकी त्वचा चिकनी होती है। जिनकी वसा-ग्रन्थियाँ स्वाभाविक से कुछ कम क्रियाशील होती हैं, उनकी त्वचा साधारण होती है। लेकिन जिनकी ग्रन्थियाँ बहुत कम क्रियाशील होती हैं, उनकी त्वचा अस्वस्थ और शुष्क होती है। साधारण तौर पर बीस साल से कम उम्र में हमारे शरीर का चर्म चिकना और लचीला रहता है। बीस से तीस साल की उम्र में यह साधारण हो जाता है और ३०-३५ साल की उम्र

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के बाद जैसे-जैसे वृद्धावस्था आती जाती है, चर्म का सौन्दर्य घटता और वह रूखा होता जाता है।

चर्म को स्वस्थ रखने में वसा-ग्रन्थियों की भाँति स्वेद-ग्रन्थियों का भी बहुत बड़ा हाथ होता है। यदि चर्म की स्वेद-ग्रन्थियाँ सक्रिय न हों, तो कोई व्यक्ति स्वस्थ नहीं माना जा सकता। चर्म का दुरुपयोग करने या उसकी सफाई पर समुचित ध्यान न देने पर ये स्वेद-ग्रन्थियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं। पाश्चात्य देशों के लोग अपना शरीर कपड़ों से खूब ढँका रखते हैं। परिणाम यह होता है कि चर्म को उसकी साधारण अवस्था में न रखने के कारण वह निष्क्रिय और अस्वस्थ हो जाता है। मानव जाति का कुछ ही भाग रोज नहाया करता है, शेष लोग कभी-कभी ही नहाते हैं, जिससे उनका चर्म साफ नहीं रहता। परिणामस्वरूप चर्म का अपकृष्ट होने लगता है और उसकी क्रिया मंद पड़कर वह रोगी हो जाता है।

दुर्गन्धयुक्त शरीर का चर्म निश्चित रूप से अस्वस्थ होता है। शरीर से निकलनेवाली दुर्गन्ध बहुत बुरी और कभी-कभी असह्य भी हुआ करती है। हम सबको सवारियों और सार्वजनिक स्थानों में प्रायः ऐसे लोगों के साथ बैठने का मौका मिला करता है, जो ऊपर से तो काफी साफ-सुथरे और बने-ठने रहते हैं, पर हाथ ऊपर उठाने से उनकी काँख से निकलनेवाली बदबू सिर चकरा देती है।

डा० हेनरी लिण्डल्हार ने इस सम्बन्ध में एक सच्ची घटना का उल्लेख करते हुए प्रस्तुत समस्या पर अच्छा प्रकाश डाला है। उन्होंने लिखा है कि एक सिपाही का गोली लगने के कारण घायल गुर्दा निकाल दिया गया। उसके बाद वह दस साल तक जीवित रहा, जो डॉक्टर के लिए आश्चर्यजनक घटना थी। परीक्षण करने पर मालूम हुआ कि उसके पसीने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Aligarh

में पेशाब की दुर्गन्ध आती थी। इससे स्पष्ट सिद्ध था कि चर्म ने गुर्दे का कार्य किया।

स्वस्थ शरीर का सबसे महत्त्वपूर्ण लक्षण उसकी गतिशीलता है यानी चर्म के नीचे के अंगों पर आसानी से उसका हलन-चलन होता है। जिस चर्म में यह गुण न हो उसे अस्वस्थ समझना चाहिए, क्योंकि ऐसा न होने पर चर्म नीचे के अंगों के तन्तुओं से चिपका रहेगा। परिणामतः चर्म के गतिविहीन उस भाग-विशेष में रक्त का संचालन रुक जायगा, जिससे पोषण के अभाव में शरीर का वह भाग रुग्ण हुए वगैर नहीं रहेगा।

चर्म गतिशील होता है, इसीलिए वह स्वस्थ होता है। स्वस्थ चर्म दो अंगुलियों से पकड़ा जा सकता है और पकड़-कर उसे चारों तरफ तेजी के साथ हिलाया जा सकता है। ऐसा करने से उसके नीचे के सम्बद्ध तन्तु व्यायाम का लाभ प्राप्त करते हैं। यदि शरीर के किसी भाग के चर्म की इस प्रकार की गतिशीलता खतम हो जाय, जैसा कि प्रायः सिर की चमड़ी में हो जाता है, तो उपर्युक्त रीति से उसे व्यायाम-लाभ पहुँचाने से वह पुनः गतिशील और स्वस्थ हो जाता है।

चर्म को स्वस्थ रखने के उपाय

कहा जा चुका है कि चर्म शरीर का सबसे विशाल अवयव है। यह शरीर के सब अंगों के मुकाबिले में वजन में अधिक और विस्तार में बड़ा है। किन्तु हम उस पर उस अनुपात में कम ध्यान देते हैं। निश्चय ही इसके पीछे हमारी रूढवादी धारणाएँ हैं, जो शरीर के अन्य भीतरी अंग-प्रत्यंगों से इसका घनिष्ट सम्बन्ध न मानकर स्थानीय दृष्टिकोण से देखती हैं। ऐसी बात भी नहीं कि कोई चर्म का संवर्धन या सौन्दर्य चाहता न हो। प्राचीन काल से लेकर आज तक स्त्री, पुरुष

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri, Chandigarh

सभी चाहते हैं कि उनका चर्म सक्रिय, सतेज, सुन्दर और मुलायम बना रहे, विशेषकर स्त्रियाँ इसके लिए बहुत सतर्क रहती हैं। लेकिन इसके लिए अपनाया जानेवाला ढंग गलत है और तदर्थ काम में लाये जानेवाले साधन उससे भी गलत होते हैं। चर्म की रूक्षता, खुरदरापन, गंदगी, तथा बेलचीलापन किसी समझदार और सौन्दर्यप्रिय स्त्री-पुरुष की पसन्द नहीं। अन्यथा चर्म के ये दोष अनेकानेक सुवासित लेप, उबटन, क्रीम, पाउडर, भाँति-भाँति के वाजारू तेल आदि द्वारा मिटाये नहीं जाते।

चर्म को स्वस्थ एवं सुन्दर रखने के उपायस्वरूप इन कृत्रिम औषधियों एवं साधनों का उपयोग करते समय हम यह भूल जाते हैं कि उनका प्रभाव अत्यन्त क्षणिक तो होता ही है, साथ ही वे चर्म के लिए बहुत हानिप्रद भी होते हैं। आधुनिक अंगराग तथा सौन्दर्य-प्रसाधन चाहें कितने ही मनोमोहक क्यों न हों, उनसे चर्म को सिवा हानि के लाभ नहीं पहुँचता। स्त्रियाँ इनके लिए दीवानी होती हैं, पर उनमें से केवल एक-दो नहीं, सभी को उनसे प्राप्त प्रारम्भिक आकर्षण और क्षणिक सौन्दर्य का मूल्य कुरूपता चर्म-प्रदाह या अन्य चर्म रोगों के रूप में चुकाना पड़ता है।

डाक्टर 'इण्डर्सन' के मतानुसार अंगराग तथा अन्य सौन्दर्य-प्रसाधनों के अतिरिक्त कुछ कपड़े और वस्तुएँ भी चर्म-स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। संश्लिष्ट वस्तुओं से बने कपड़े हाथ में रहनेवाली प्लास्टिक की वस्तुएँ छाता, हैण्डबैग, हवाई-चप्पलें तथा कृत्रिम और सस्ते आभूषण (जैसे, नकली हार, बाजूबंद, कानों के बाले, बालों की किल्लियाँ और कंघियाँ जिनमें प्रायः प्लास्टिक मिला होता है) चर्म-स्वास्थ्य को विशेष रूप से नष्ट करती हैं। छातों और छड़ियों के प्लास्टिक के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

हत्थे, प्लास्टिक से बने घड़ियों के फीते, हैण्डबैग, हैट और जूते के अन्दर गन्दे मोजे आदि सभी चर्म को अस्वस्थ बनाते हैं। रबड़ के बने सौन्दर्य-प्रसाधन, खिलौने, गार्टर आदि भी चर्म को रोगी बनाते हैं। सौन्दर्य-प्रसाधनों में भाँति-भाँति की सुगन्धियाँ इत्र, लिपस्टिक, नाखून की पालिश, क्रीम, पेस्ट और पाउडर आदि सब मानव-चर्म के लिए बहुत ही खतरनाक हैं। बालों को काला करनेवाले पदार्थ, विशेषतया जिनमें पैरगफिनैल, एण्डियामिन होता है, बालों के लोशन, शैम्पू तथा उन्हें चमकानेवाले अन्य तेल और तैलिकद्रव्य तथा शीतलहरी से बचने के लिए घियोग्लाइकाल एसिड सभी चर्म के लिए विष का काम करते हैं।

अनेक समझदार डाक्टरों के मतानुसार कीमती-से कीमती साबुन और स्नों भी चर्म के लिए अत्यन्त हानिप्रद होते हैं। वे इत्र और तेल, जिनमें जम्बीर का तेल (Bengasmotte Oil) मिला होता है और जिन्हें स्त्रियाँ प्रायः अपने चेहरों को आकर्षक और खुशबूदार बनाने के लिए बड़े शौक से इस्तेमाल करती हैं, उनके चेहरे की चमड़ी के लिए बड़े ही हानिप्रद सिद्ध होते हैं।

इसलिए चर्म को स्वस्थ रखने के उपायों में पहला उपाय है उपर्युक्त अनावश्यक, हानिप्रद तथा स्वास्थ्य-नाशक कृत्रिम वस्तुओं और सौन्दर्य-प्रसाधनों का सर्वथा त्याग। साधारणतः अपने शरीर के स्वस्थ चर्म पर किसी प्रकार के तेल, साबुन, क्रीम, पाउडर, लोशन आदि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इनमें चर्म को स्वस्थ रखने तथा उसे स्थायी सौन्दर्य प्रदान करने का नाममात्र भी गुण नहीं होता।

वस्तुतः चर्म को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के उपायों में निम्नलिखित मुख्य हैं :

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१. प्राकृतिक सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन।
२. पर्याप्त निद्रा।
३. नियमित व्यायाम।
४. नियमपूर्वक स्नान।
५. उपवास।
६. वायु एवं प्रकाश का उचित ढंग में सेवन।
७. गहरी साँस लेने का अभ्यास।
८. प्रचुर मात्रा में जल-पान।

१. भोजन : चूँकि चर्म का स्वास्थ्य विशुद्ध और पर्याप्त रक्त पर निर्भर करता है, इसलिए हमारा भोजन ऐसा होना चाहिए जिससे शरीर में शुद्ध रक्त बने। शुद्ध रक्त बनने के लिए जरूरी है कि जहाँ तक हो सके, हम प्राकृतिक भोजन ही करें। मौसम के ताजे फल, हरी साग-सब्जियाँ, चोकरदार आटे की रोटी, गेहूँ की दलिया, फलों का सलाद, कच्ची साग-सब्जियों का सलाद, सुखे मेवे, धारोष्ण दूध, गाय का ताजा और मीठा मट्ठा, गुड़, मधु आदि प्राकृतिक भोज्य पदार्थ कहलाते हैं। ये खाद्य-पदार्थ खाद्योज एवं प्राकृतिक लवणयुक्त होते हैं, इसलिए रक्त को शुद्ध करते और शुद्ध बनाते भी हैं। ऐसे शुद्ध रक्त से पोषण पाकर शरीर का चर्म स्वस्थ, लचीला एवं मुलायम बना रहता है और उसमें रोग जल्दी नहीं होते।

इसके विपरीत चाय, चीनी, मसाले, खटाइयाँ, कृत्रिम खाद्य-पदार्थ, पूड़ी, पराठें आदि तली-भुनी चीजें, अधिक नमक, नशे की चीजें, पालिशदार चावल, मैदा तथा तेल आदि द्रव्य अप्राकृतिक भोज्य पदार्थ कहलाते हैं। इनके सेवन से शरीर का रस दूषित हो जाता है। दूषित रक्त द्वारा पोषित चर्म कदापि स्वस्थ नहीं रह सकता, उल्टे वह कितने ही चर्मरोगों का शिकार हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिक और असंतुलित भोजन करने से भी रक्त अशुद्ध बनता है। फलतः शरीर का चर्म अस्वस्थ और रोगी हो जाता है।

२. निद्रा : गाढी और पर्याप्त नींद प्रतिदिन लेने से शरीर के अन्य अंगों की भाँति चर्म का भी स्वास्थ्य सुधरता और अक्षुण्ण रहता है। गाढी नींद सोनेवाले के चर्म की स्पर्श-शक्ति निष्क्रिय रहती है अर्थात् उस समय चर्म पूर्ण विश्राम करता और दूसरे दिन के काम के लिए शक्ति अर्जन करता है। नींद खुलने पर ऐसे व्यक्ति की सर्वप्रथम श्रवण-शक्ति लौटती है, तत्पश्चात् स्पर्श-शक्ति। अमेरिका की एक सौन्दर्य की रानी का कहना है : "मैं सूर्यास्त होने के समय से सूर्योदय तक सोने के सिद्धान्त को ही प्राकृतिक समझती हूँ। इस नियम का पालन करने से मेरे स्वास्थ्य और सौन्दर्य में आश्चर्यजनक परिवर्तन हुआ है।" डा० मैनेन्द्र का कथन है कि निद्रा में अनेक आरोग्य-दायक गुण हैं, अतः इसे लगभग सभी रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा कहनी चाहिए। नींद से शरीर का, विशेषकर चर्म-भाग का मल निकलता है, अनावश्यक गर्मी दूर हो जाती तथा शरीर पुष्ट होता है। निद्रा चर्म आदि समस्त अंगों की क्षति-पूर्ति करती है। यह नाड़ियों, नसों, चर्म-छिद्रों सबका सुधार करती है। चूँकि वह मलनिष्कासन का एक प्रभावशाली साधन है, इसलिए चर्म को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने में इसका बहुत बड़ा हाथ होता है।

३. नियमित व्यायाम : नियमित व्यायाम से चर्म की सुन्दरता निरखती और वह नीरोग तथा स्वस्थ रहता है। व्यायाम से रक्त-प्रवाह की अखण्डता और तेजी में वृद्धि हो जाती है, जिससे चर्म के सुक्षातिसूक्ष्म कोष क्रियाशील होते और मृत कोषों में जीवन आ जाता है। रक्त-परिभ्रमण का

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सुचारुरूप से न होना अथवा बंद हो जाना चर्म को शुष्क एवं रोगी बना देता है। जो स्त्री, पुरुष नियमित रूप से व्यायाम करने के आदि होते है, उनके चेहरे फूल की तरह खिले रहते हैं। उनका चर्म चिकना, लचीला और लावण्यमय बना रहता है।

त्वचा या चर्म का व्यायाम उसके विधिपूर्वक घर्षण से पूर्ण हो जाता है। जो लोग प्रतिदिन अपने समूचे शरीर की सतह को रगड़कर उसकी मालिश करते हैं, उससे चर्म का स्वास्थ्य तो उन्नत होता ही है, साथ ही समूचे शरीर का भी स्वास्थ्य सुधर जाता है, जिससे वे इस जगती-तल पर अपनी उपयोगिता बढ़ा लेते हैं। घर्षण के लिए अपने दोनों हाथों की हथेलियाँ ही काफी हैं। यह न हो सके, तो एक मोटा रूखा तौलिया इस काम के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। याद रखें कि मनुष्य का अपकर्ष शरीर की सतह से ही आरम्भ होता है। चर्म में रक्तप्रवाह की गति मन्द पड़ने पर वह ढीला पड़कर लटक जाता और कमजोर दिखायी देने लगता है। इसका अर्थ यह कि मनुष्य धीरे-धीरे मरता जा रहा है।

चर्म पर भली-भाँति मालिश करने के बाद उसे थोड़ी देर ठंड़ी हवा लगने देनी चाहिए या ठंड़े जल से स्नान कर लेना चाहिए। चर्म के लिए सूखी मालिश तर मालिश से लाख गुना अच्छी और स्वास्थ्य-वर्धक है। इस मालिश में भीगे तौलिये की मालिश, तेल मालिश तथा उबटन द्वारा मालिश तीनों शामिल हैं।

सूखी मालिश के लिए हथेलियों से शरीर के अंग-प्रत्यंग को सिर से पैर तक अच्छी तरह और तेजी से इतना रगड़ना चाहिए कि समूचे शरीर में ललाई छा जाय। जाँघों और टाँगों को रगड़ते समय घुटने सीधे और तने होने चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Aligarh

इससे रीढ़, पीठ तथा समस्त स्नायुमण्डल की हल्की कसरत हो जायगी। इस क्रिया से अधिक-से-अधिक मात्रा में शरीर के ऊपरी भाग चर्म की तरफ रक्त आकर शिराओं के फैलने का कारण बनेगा जिससे उन शिराओं की भी कसरत अनिवार्यतः हो जायगी। इससे चर्म के असंख्य रोम-कूप धुल-धुलाकर पूर्णतः खुल जाते हैं, फलस्वरूप पसीने द्वारा शरीर का मल निकलने का काम अच्छी तरह होने लगता है। चर्म की ओर रक्त का प्रवाह अधिक होने से यह स्वाभाविक है कि चर्म निर्विकार होकर यथेष्ट पुष्ट एवं स्वस्थ हो। यदि चर्म की यह मालिश उचित ढंग से की जाय, तो इसका प्रभाव शरीर के ऊपरी भाग चर्म पर इतना अच्छा पड़ता है कि देखकर आश्चर्य होता है। कुछ दिनों बाद समूचा शरीर मलमल की भाँति मुलायम और कोमल निकल आता है और चर्म पर एक प्रकार की आकर्षक अरुणिमा या ललाई लिये हुए लुनाई एवं लावण्य छा जाता है, जो देखते ही बनता है। प्रातःकालीन हल्की धूप में बैठकर सूखी मालिश रगड़-रगड़कर करना सोने में सुहागे का काम करती है। इससे चर्म ही नहीं, समस्त शरीर शक्तिशाली होने के अतिरिक्त उसे खाद्योज 'डी' भी प्राप्त होता है, जो उत्तम स्वास्थ्य के लिए अतीव उपयोगी है।

डाक्टर स्नेड्डन (Sneddon) के अनुसार शुष्क-मर्दन अर्थात् चर्म को रगड़ते हुए सुखी मालिश का सही समय सुबह सोकर उठने के बाद तथा रात को सोने जाने के पहले का है। इस मालिश द्वारा बहुत सूखे और मोटे चर्म को भी उसकी स्वाभाविक दशा में लाया जा सकता है। अगर किसीका चर्म अधिक मोटा हो, तो यह क्रिया प्रतिदिन लगभग १५ मिनट तक बराबर करनी चाहिए। उसके बाद उंगलियों

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

और हथेलियों के बजाय घर्षण-दस्तानों, चौपता खुरदरा तौलिया या कड़े ब्रश का इस्तेमाल करना चाहिए। सुबहवाले इस प्रयोग के बाद पहले जैसे हाथों से भी घिसाई करनी चाहिए। पश्चात् उंगलियों को ठंडे पानी में भिगोकर उनसे हल्के-हल्के समुचे शरीर को रगडना चाहिए और अंत में शरीर को खुरदरे तौलिये से भी रगड़कर प्रयोग पूरा करना चाहिए। इन समस्त क्रियाओं को एक-दो सप्ताह तक ही नहीं, जब तक चर्म अपनी स्वाभाविक दशा को न प्राप्त कर ले तब तक जारी रखना चाहिए।

ऊपर बताये घर्षण-दस्तानों, चौपता खुरदरा तौलिया या कड़े ब्रश से घिसाई करने के बाद ठंडी घिसाई करने से लाभ अधिक होता है। ठंडी घिसाई करने के लिए एक टब में कुछ इंच गरम पानी भर दें। उसके बाद उसमें खड़े होकर स्पंज के एक काफी बड़े टुकड़े को ठंडे पानी में तर करें और उससे गर्दन से लेकर पैरों की अंगुलियों तक जोर-जोर से रगडें। प्रयोग की समाप्ति हाथों द्वारा घिसाई से की जाय। उसके बाद खुरदरे तौलिये से। फिर कपड़े पहन लें, ताकि पूरा शरीर थोड़ा गरम हो जाय।

४. स्नान : चर्म-छिद्रों द्वारा मल-निष्कासन ठीक तौर से और पूर्ण तभी सम्भव है, जब कि चर्म-संस्थान पूर्णतः साफ-सुथरा हो और उसके छिद्र खुले हों। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति के लिए रोज एक बार और गर्मियों में दो बार नहाना परम आवश्यक है। स्नान का सबसे अच्छा समय सूर्योदय से पहले तो है ही, लेकिन शाम को दिन के काम-काज के बाद अर्थात् रात में सोने को जाने से पहले का समय भी स्नान के लिए कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। कारण दिन-भर हम कपड़ों से तन को ढँके रहते हैं और लगातार कामकाज करते रहने से प्रायः

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Chandigarh

पसीने से तर-बतर रहते हैं। इस तरह शाम तक हमारे शरीर का चर्म, विशेषकर उसके छिद्र प्रायः मल से पूर्ण हो जाते हैं, जिन्हें मलमुक्त करने के लिए सायंकाल का स्नान भी जरूरी है। लेकिन किसी कारण दोनों वक्त स्नान करना सम्भव न हो, तो कम-से-कम एक वार सुवह को तो स्नान जरूर ही करना चाहिए।

साधारण स्नान का भी एक वैज्ञानिक ढंग है। केवल ३-४ लोटे पानी शरीर पर डाल लेने से ही स्नान पूरा नहीं हो जाता, जैसा कि अधिकांश लोग समझते और करते हैं।

स्नान का जल ताजा, निर्मल और ठंडा अर्थात् साधारण शरीर के तापमान से थोड़ा कम होना चाहिए। जल दो प्रकार का होता है : एक मृदु और दूसरा कठोर। मृदु जल, जिसमें तनिक-सा साबुन मलते ही झाग उठने लगता है, स्नान के लिए ठीक होता है। कठोर जल, जिसमें चाक आदि खनिज पदार्थों का मिश्रण होता है, स्नान के लिए ठीक नहीं होता। दैनिक साधारण स्नान के लिए कूप-जल अच्छा है, क्योंकि उसका तापमान अपने-आप ऋतु और समयानुसार वदलता रहता है। वह यथेष्ट सुखप्रद होने के साथ ही लाभकारी भी सिद्ध होता है।

स्नान करते समय भूलकर भी साबुन का व्यवहार नहीं करना चाहिए। कारण, साबुन को पानी के योग से वदन पर मलने पर उसके सूक्ष्म कण रोम-कूपों में घुसकर वहीं सट जाते हैं, जिससे रोम-कूप बंद से हो जाते हैं। विशेषकर उस दशा में, जब स्नान का जल काफी मृदु न हो। खेद की बात है कि आधुनिक वातावरण में रहनेवाले अधिकांश व्यक्तियों का स्नान साबुन के विना पूरा ही नहीं होता। उनकी समझ से शरीर को मल एवं दुर्गन्ध से रहित वनाये रखने का सबसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सरल साधन साबुन ही है। वे जानते नहीं या जानकर भी भूल जाते हैं कि साबुन चर्म के लिए कितना हानिकारक है। वह रोम-कूपों में प्रविष्ट होकर रक्तवाहिनी नलिकाओं को कमजोर बनाता और चमड़ी को शुष्क कर देता है। सोड़ियम, सेलीकेट, तेल, ओलेइक एसिड़, स्टेरिक एसिड़, नैथ्य तथा रेजिन आदि मुख्य वस्तुओं के मेल से ही अच्छे-से-अच्छा और घटिया-से-घटिया साबुन बनता है। इनमें तेल को छोड़कर अन्य सभी वस्तुएँ ऐसी हैं, जो शरीर के चर्म को शत-प्रतिशत हानि पहुँचाती हैं। यहाँ तक कि यदि इनका प्रयोग चर्म पर देर तक किया जाय, तो उकवत की बीमारी आरम्भ हो सकती है। पूछा जा सकता है कि फिर साबुन का व्यहार करनेवाले सभी व्यक्तियों को चर्मरोग क्यों नहीं हो जाते? उत्तर स्पष्ट है, स्नान के वक्त केवल अल्पकाल के लिए ही साबुन का व्यवहार कर वे उसे पानी से धोकर बहा जो देते हैं।

वदन के अलावा आजकल वालों को भी साबुन से धोने का रिवाज और फैशन चल पड़ा है। परिणामस्वरूप क्या जवान और क्या बूढ़े सभी के बाल समय के पहले सफेद नजर आते हैं। प्रतिदिन साबुन के व्यवहार के कारण बालों की जड़ों का कमजोर होना स्वाभाविक ही है। साबुन के प्रयोग से बाल बेतरह सड़ने भी लगते हैं। अतः सौन्दर्य की अभिलाषिणी स्त्रियों को तो अपने बालों पर भूलकर भी साबुन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। उसकी जगह वे आँवले का पानी, बेसन का घोल, दही, नीबू का रस मिले पानी या काली मिट्टी का प्रयोग खुशी से कर सकती हैं। इनसे बाल और चर्म दोनों मुलायम और बालों की जड़ें मजबूत बनी रहती हैं तथा वे शीघ्र सफेद नहीं होते।

स्नान के पहले आँवले का चूर्ण नीबू के रस में मिलाकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ देर तक सिर पर रगड़ने से बाल अधिक नर्म, काले और मजबूत हो जाते हैं। इसी प्रकार नीबू के रस और बेर की पत्ती के रस को मिलाकर बालों पर रगड़ने से गंजे स्थान पर भी बाल उग आते हैं। बालों को दही से मलने पर बालों की जड़ें फटने नहीं पातीं। बथुए का साग उबालकर बालों में लगाने और उसके पानी से धोने से बाल बेहद नर्म हो जाते हैं। तिल के फूल और गाजर को एक साथ पीसकर बालों पर रगड़ने से बाल लम्बे और सघन उत्पन्न होते हैं।

चर्म का मैल छुड़ाने के लिए साबुन की जगह महीन बालू मिली शुद्ध गीली मिट्टी इस्तेमाल की जा सकती है। बेसन और पानी का घोल मला जा सकता है। भूनकर ठंड़े किये खट्टे नीबू के रस को भी पानी के साथ शरीर पर मला जा सकता है।

शरीर ठंड़ा रहते कभी स्नान नहीं करना चाहिए। स्नान से पहले शरीर को जिस किसी विधि से गरम कर लेना चाहिए। ऐसा करने के लिए शुष्क घर्षण-स्नान सर्वोत्तम है, जिसके बारे में ऊपर लिखा जा चुका है।

साधारण स्नान के पूर्व शुष्क घर्षण-स्नान (Dry Friction Bath) का बड़ा महत्त्व है। इस क्रिया से अधिकाधिक रक्त चर्म की ओर पहुँचता है, जिससे रक्तशिराएँ फैलती हैं और शरीर के रोम-कूप खुल जाते और चर्म नीरोग एवं निर्मल हो जाता है। खुले रोम-कूपों द्वारा शरीर का भीतरी मल पसीने के रूप में बाहर निकल जाता है। इस क्रिया से समूचे शरीर में एक प्रकार की बिजली दौड़ने लगती है और शरीर चमक उठता है। मानव-शरीर के चारों तरफ जो अदृश्य तेज होता है, उसमें वृद्धि होने लगती है। इस क्रिया से सारे शरीर की गर्मी में समानता आती है, स्फूर्ति जान पड़ती है और व्यक्ति

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri, Chandigarh

सर्दी-गर्मी की अनेक बीमारियों से बचा रहता है। शुष्क घर्षण-स्नान से शरीर की उतनी ही सफाई होती है, उसे उतनी ही गरमाहट मिलती है जितनी कि गरम जल से स्नान करने से होती है। साथ ही गरम जल से स्नान करने पर शरीर को जो हानियाँ होती हैं, वे शुष्क घर्षण-स्नान से बिल्कुल ही नहीं होतीं। नित्य गरम जल से स्नान की सलाह किसीको भी नहीं दी जा सकती, क्योंकि ऐसा करने से शरीर को बड़ी क्षति पहुँचती है। लेकिन शुष्क घर्षण-स्नान कोई भी नित्य करके लाभ उठा सकता है। बर्नर मैकफेडन ने एक स्थान पर लिखा है कि एक नवयुवक ने इस घर्षण-स्नान से ही अपने को राजयक्ष्मा-रोग के विकराल पंजे से मुक्त कर लिया। इस क्रिया को नियमित रूप से करनेवाले को खाँसी और जुकाम तो होते ही नहीं।

शुष्क घर्षण-स्नान के स्थान पर साधारण स्नान के पूर्व शरीर में गरमाहट लाने के लिए धूप-स्नान, गुनेगुने पानी का स्नान अथवा हल्की कसरत भी कर ली जा सकती है।

स्नान करते वक्त पहले सिर को धोना चाहिए, तत्पश्चात् क्रमशः अन्य अंगों को। ऐसा करने से शरीर की अनावश्यक उष्णता सिर से उतरती हुई पैरों की तरफ से निकल जाती और शरीर तरोताजा हो जाता है। पैरों की तरफ से स्नान आरम्भ करने पर आँखों और सिर में गर्मी चढ़ जाने का भय रहता है, जिससे अनेक रोग संभाव्य हैं। सिर धोने के बाद नेत्रों और चेहरे को धोना चाहिए, फिर छाती, पेट और पैर। तत्पश्चात् दुबारा सिर और अंत में सर्वांग पर एक साथ पानी डालकर प्रत्येक अंग को मल-मलकर नहाना चाहिए। विशेष-कर जोड़वाले स्थानों (जैसे बगलों, जाँघों के ऊपरी हिस्से आदि) को, जिनमें प्रायः पसीना आया करता है, हाथों से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खुरदरे तौलिये या खद्दर के गमछे से खूब रगड़ना और मलना चाहिए। उस समय मूत्रेन्द्रिय का ऊपरी चमड़ा (आवरण) भी खींचकर धीरे-धीरे धोकर साफ करना चाहिए।

स्नान के बाद शरीर और बालों को सूखे तौलिये से सुखा लेना चाहिए। अधिक लाभ के लिए हाथ की हथेलियों से शुष्क घर्षण-स्नान करके ही सुखा लेना चाहिए। मतलब यह कि साधारण स्नान के पहले और बाद दोनों बार शुष्क घर्षण-स्नान करने से ही स्नान का पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है। स्नान करने के बाद घर्षण-स्नान करने से पूरे शरीर का व्यायाम भी हो जाता है, उसमें गरमी भी आ जाती है, जो किसी भी ठंड़े स्नान के बाद अत्यंत आवश्यक है।

यदि स्नान करने के बाद तुरन्त शरीर को अच्छी तरह न पोंछा जायगा और उसमें किसी प्रकार की गरमाहट न लायी जायगी, तो स्नान का कोई लाभ न होगा, उल्टे हानि हो सकती है। अर्थात् शरीर भींगा रहने पर दाद, खाज, और खुजली आदी चर्मरोग हो सकते हैं। देर तक सिर भींगा रहने पर नेत्रों को हानि पहुँच सकती है।

तेल-मर्दन, उबटन की विधि : साधारण दैनिक स्नान के पहले तेल-मर्दन अथवा उवटन करने का भी आयुर्विज्ञान में विधान है, जैसा कि जाड़ों में बहुधा किया जाता है। उसकी विधि यह है :

सर्वप्रथम घर्षण-स्नान (सूखी मालिश) द्वारा शरीर को थोड़ा गरम कर लें और फिर शरीर पर शुद्ध सरसों के तेल की मालिश करें। तेल मालिश या उबटन हल्की धूप में बैठकर करना अधिक लाभदायक होता है। उसके बाद उपर्युक्त रीति से ठंड़े जल से स्नान किया जाय। बाद में शरीर पर लगे तेल और मैलयुक्त उबटन को खुरदरा तौलिया आदि से खूब पोंछ डाला जाय।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उपर्युक्त विधि से दैनिक स्नान के अनेक लाभ हैं। इससे कितने ही रोगों जैसे फोड़ा, फुन्सी, दाद, खाज, मुहाँसा, छाई, दमा, गठिया तथा बवासीर आदि से अनायास छुटकारा मिल जाता है। 'वाग्भट' (अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान, अ० २) में आया है :

"दीपनं बृष्यमायुष्यं स्नानमोजोबलप्रदम्।
कण्डूमल-श्रम-स्वेद तन्द्रा-तृड्दाहहारकम्॥"

अर्थात् स्नान भूख, बल, आयु और जीवनी-शक्ति बढ़ाता है; चर्मरोग, मल, थकावट, पसीना और उसकी दुर्गन्ध, तन्द्रा, आलस्य, प्यास, जलन तथा पाप को नाश करता है। साथ ही वह रक्त को विशुद्ध करता एवं सम्पूर्ण इन्द्रियों को स्वच्छ और निर्मल बना देता है।

हमारे चर्म की बनावट ही कुछ इस प्रकार की है कि यदि स्नान द्वारा उसे नित्य साफ न किया जाय, तो स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य की बात ही अलग है, हमारा जीवन ही खतरे में पड़ जायगा। हम केवल नाक से ही साँस नहीं लेते, चर्म के उन सभी छिद्रों द्वारा भी साँस लेते हैं, जिनकी गिनती नहीं हो सकती। अतः जिस प्रकार नाक के छिद्रों को बंद करते ही दम घुटने लगता है, उसी प्रकार स्नान न कर चर्म के उन असंख्य छिद्रों को बंद हो जाने का मौका देने पर हम जीवित कैसे रह सकते हैं ?

इसके अतिरिक्त शरीर के विषैले एवं दूषित पदार्थों को अनवरत बाहर निकालते रहना भी चर्म का ही कार्य है। स्नान न करने के फलस्वरूप चर्म-छिद्रों के अवरुद्ध हो जाने से चर्म के इस काम में निश्चय ही बाधा उपस्थित हो सकती है। नतीजा यह होगा कि शरीर की गंदगी शरीर के भीतर ही

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पड़ी-पड़ी सड़ा करेगी और आये दिन भाँति-भाँति के रोगों का कारण बनेगी।

५. उपवास : पाचन-क्रिया और स्वस्थ चर्म के बीच बहुत गहरा सम्बन्ध है। इस सम्बन्ध की पहचान उपवास द्वारा बड़ी आसानी से हो जाती है। अनुभव से जाना गया है कि अतिरिक्त विजातीय द्रव्य, जो चर्म के तन्तु-कोषों एवं उनके आस-पास जमा रहते हैं, वे उपवास से आश्चर्य रूप में साफ हो जाते या पच-पचाकर शरीर से बाहर निकल जाते हैं। परिणामतः चर्म निर्विकार, स्वस्थ्य एवं सुन्दर दिखने लगता है। अतः महीने में ४-५ दिन का उपवास या सप्ताह में २४ या ३६ घण्टे का नियमित उपवास करना चर्म के स्वास्थ्य का बीमा कराना है।

उपवास शारीरिक, मानसिक और आत्मिक हर प्रकार की शुद्धि का जबर्दस्त और अचूक साधन है। इसलिए कुशल चिकित्सक चर्मरोगों में विधिपूर्वक इसका प्रयोग करवाकर अपने रोगियों का कल्याण करते और यश के भागी बनते हैं। जब हम उपवास करते हैं, तो हमारी जीवनी शक्ति को पाचन के गुरुतर कार्य से छुट्टी मिल जाती है। तब वह अपनी पूरी शक्ति से शरीर के कचरे (मल) को शरीर के बाहर निकाल फेंकने में जुट जाती है। उसी दौरान शरीर का चर्म और उसके चालीस हजार के ऊपर छिद्र भी मलमुक्त हुए बगैर नहीं रहते।

हम ऊपर लिख आये हैं कि शरीर के विषों को बाहर निकालना चर्म का प्रधान कार्य है। फेफड़ों के समान चर्म-छिद्रों से भी सदैव शरीर से बाहर विष निकलता रहता है। जब खान-पान के असंयम से चर्म के नीचे चर्बी अधिक जम जाती है, तो चर्म के छिद्र प्रायः बन्द हो जाते हैं और पसीने के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

रूप में यूरिया आदि विष बाहर नहीं निकल पाते। उपवास करने से चर्म के नीचे स्थित स्वेद-ग्रन्थियाँ अपना कार्य पुनः आरम्भ करने योग्य बन जाती हैं और उनसे पुनः पसीना निकलना शुरू हो जाता है। इस प्रकार यूरिया आदि विष अधिक मात्रा में शरीर के बाहर निकलने लगते हैं, जिससे पसीना बदबूदार हो जाता है। चर्म के नीचे की अनावश्यक चर्बी उपवास-काल में शरीर के ईंधन के काम आती है, जिससे स्वेदनलिकाएँ खुल जाती हैं। फलतः पसीना खूब आने से उपवासी का चर्म नर्म और लचीला हो जाता है और पसीने के शरीर के भीतर रुकने से होनेवाले प्रायः सभी रोगों से छुटकारा मिल जाता है।

६. वायु एवं प्रकाश-सेवन : हम सभी जानते हैं कि हमारा चर्म साँस लेता है, पर यह कम ही लोग जानते हैं कि वह फेफड़ों से सात गुना अधिक साँस लेता है। साथ ही उस साँस द्वारा वह ओषजन को शरीर के भीतर ले जाता है, जिसका जाना उत्तम स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इसी एक तथ्य से यह सिद्ध हो जाता है कि हमारे चर्म को विशुद्ध वायु के सम्पर्क में अधिकाधिक रहना कितना जरूरी है। वायु का स्पर्श नंगे चर्म को सीधे मिलना चाहिए। कपड़ों से ढँके चर्म पर वायु का स्पर्श बेकार है, पर हम हैं जो आधुनिक कथित सभ्यता से मजबूर होकर दिन-रात शरीर पर कपड़े लादे रहते हैं और शरीर को जरा भी मौका नहीं देते कि वह शुद्ध वायु के सम्पर्क में आये और साँस लेने का अपना स्वाभाविक कार्य सम्पादन करे। दुःख की बात तो यह है कि मनुष्य ही केवल एक ऐसा प्राणी है, जो हमेशा अपने शरीर को कपड़ों में लपेटे रहता है। पशु-पक्षी या अन्य जीव-जन्तु कभी ऐसा नहीं करते। फलतः वे स्वस्थ और सानन्द बने रहते हैं, जब कि

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हम मनुष्य कपड़ों से लिपटे आये दिन बीमार पड़ा करते हैं। यह भी सही है कि हम जन्म-जन्मान्तर के एक संस्कार को एकदम बदलकर कपड़ा पहनने की अपनी आदत एकाएक बदल नहीं सकते, पर यह तो कर ही सकते हैं कि कम-से-कम आवश्यकतानुसार ही कपडे पहनें और कभी-कभी या रोज कुछ घण्टे या कुछ क्षणों के लिए नंगे रहकर शरीर पर वायु एवं प्रकाश का स्पर्श होने दें। ऐसा न करके हम फेफड़ों का काम उनके स्वभाव से अधिक बढ़ा देते हैं, जिससे वे थककर रुग्ण हो जाते हैं। ऐसे ही फेफड़ोंवाले व्यक्तियों की नाक सदा बहती रहती है और उन्हें प्रायः ही फेफड़ों के अन्य रोग हो जाया करते हैं।

नंगे बदन या शरीर पर कम-से-कम और हल्का वस्त्र धारण कर प्रातः शुद्ध वायु में भ्रमण करना वायु सेवन की उत्कृष्ट विधि है। इसे 'पवन-स्नान' कह सकते हैं। इस स्नान से शरीर की भीतरी और बाहरी दोनों सफाई साथ-साथ होती है। प्रसिद्ध पाश्चात्य प्राकृतिक चिकित्सिक ए० जुस्ट के प्रधान भारतीय शिष्य महात्मा गांधी जब तक जीवित रहे, प्रतिदिन नंगे बदन ही वायु-सेवन करते थे।

वायु-सेवन की भाँति शरीर चर्म के लिए सूर्य-प्रकाश-सेवन भी परमावश्यक और परम लाभकारी है। सूर्य-प्रकाश से शरीर में प्राणों का संचार होता और नैसर्गिक सौन्दर्य की वृद्धि होती है। सूर्य रश्मियाँ चर्म के लिए 'टानिक' (पुष्टई) का भी काम करती हैं। सूर्य-किरणों में स्नान करनेवाले बच्चे बली, पुष्ट और नीरोग होते हैं। पाश्चात्य देशों में एक नंगा-सम्प्रदाय ही चल पड़ा है, जिसका मुख्य सिद्धान्त सूर्य-किरणों की स्वास्थ्य-सम्बन्धी असाधारण गुणकारिता पर ही निर्भर है।

सूर्य-किरणों सबसे अधिक प्रभावशाली विषघ्न हैं। ये

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किरणें दुर्गन्ध और गंदगी दूर करने में अपना सानी नहीं रखतीं। प्रबल रोगाणुनाशक तो हैं ही।

सूर्य-प्रकाश द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक नहीं कि हर समय धूप में ही रहा जाय। प्रतिदिन प्रातःकाल कम-से-कम १०-२० मिनट नंगे बदन सूर्य-प्रकाश का सेवन करना यथेष्ट है। सिर और आँखों को धूप से बचाये रखना चाहिए तथा धूप-स्नान के बाद ठंडे जल से स्नान करना जरूरी है। शरीर को तंग कपड़ों से कभी नहीं जकड़ना चाहिए, बल्कि ढीला-ढ़ाला वस्त्र ही पहनना चाहिए, ताकि सूर्य की किरणें शरीर के चर्म को सदैव छूती रहें और उसे लाभ पहुँचाती रहें। धूप को गरीबों का क्या, सभी लोगों का दूध, घी, मक्खन, क्रीम आदि विटामिन 'डी' वाले पदार्थ समझना चाहिए। कारण, सूर्य की किरणें विटामिन 'डी' का भण्डार होती हैं। हम जानते हैं कि बिना इस विटामिन की सहायता के हमारी अस्थियाँ बन ही नहीं सकतीं और न बनी हुई अस्थियाँ पुष्ट एवं स्वस्थ रह सकती हैं। वे अपूर्ण और नर्म रह जाती हैं।

७. गहरी साँस लेने का अभ्यास : गहरी साँस लेने के अभ्यास से फेफड़ों का कार्य सूचारु रूप से चलता रहता है, जिससे शरीर के भीतर प्रचुर मात्रा में ओषजन पहुँचता रहकर रक्त की गंदगी साफ होती रहती है। पर जब हम गहरी साँस नहीं लेते, तो हमारे फेफड़ों का कार्य अधूरा रह जाता है और उस अधूरे काम को चर्म के रोम-कुपों को पूरा करना पड़ता है या करना चाहिए। लेकिन कई कारणों से प्रायः वे वैसा कर नहीं पाते और वैसे भी उनका अपना ही मल-निष्कासन का काम कम नहीं होता। इसलिए अपने काम के अलावा फेफड़ों का भी काम करने में वे अक्षम होते हैं। फलतः शरीर का चर्म अस्वस्थ हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाता है। अतः चर्म के उत्तम स्वास्थ्य के लिए नियमित रूप से गहरी साँस लेने का अभ्यास अत्यन्त आवश्यक होता है।

८. प्रचुर जल-पान : प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा करके प्रचुर मात्रा में जल पीना चर्म के सुस्वास्थ्य के लिए उत्तम है। ऐसा करने से शरीर की भीतरी सफाई होती रहती है, जिससे चर्म चिकना और चमकदार बना रहता है। इस सम्बन्ध में यह बताना मुश्किल है कि किसे रोज कितना पानी पीना चाहिए। पर भोजन करने के दो घण्टे बाद दूसरे भोजन से आधा घण्टा पूर्व तक पानी पीना चाहिए। इसी तरह सुबह सोकर उठने के तुरन्त बाद ठंडा पानी तथा रात को सोने के पहले गरम पानी पीना अच्छा है। बरफ का पानी या अधिक ठंडा पानी तथा बहुत गरम पानी नहीं पीना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

३. चर्म-रोग-उत्पत्ति के कारण

अब तक जो कुछ लिखा जा चुका, उससे यह स्पष्ट है कि वास्तव में समस्त चर्म-रोगों का कारण शरीर में, विशेषकर रक्त-प्रवाह में विजातीय द्रव्यों का एकत्र होना है, जो दूसरे प्रकरण में वर्णित चर्म-स्वास्थ्यकारी ८ उपायों को कार्यरूप में परिणत न करने की वजह से सम्भव होता है। चर्म की सतह अथवा इसका फैलाव बहुत अधिक है, अतः इसके द्वारा शरीर का अधिकांश विजातीय द्रव्य बाहर निकाला जा सकता है। चर्मरोग प्रकृति का चर्म द्वारा शरीर के विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल फेंकने का प्रयास है, जिसे अन्य निष्कासक मार्गों द्वारा नहीं निकाला जा सकता। शरीर में जितना अधिक विजातीय द्रव्य होगा, उतने ही उग्र रूप से चर्म भी रोग-क्रान्त होगा। चर्मरोग से ग्रस्त व्यक्तियों में विजातीय द्रव्य किसी प्रकार चर्म के पास तन्तुओं में भी एकत्र हो जाता है। वह वहाँ इतना अधिक एकत्र रहता है कि मल निष्कासन की साधारण क्रिया द्वारा वह पूरा-पूरा नहीं निकाला जा सकता। इस प्रकार के रोगों की अवस्था में विजातीय द्रव्य चर्म के नीचे रहता है, जहाँ से वह धीरे-धीरे चर्म की ऊपरी सतह पर पहुँचकर फोडा, फुन्सी तथा अन्यान्य चर्मरोगों के रूप में प्रकट हो जाता है। रोग के इस स्वरूप से परिचित हो जाने पर यह आसानी से समझा जा सकता है कि चर्मरोग को किसी तरह दबाकर उसका विष भीतर पहुँचा देना कितना खतरनाक है। साथ ही यदि चर्म को भेदकर विभिन्न प्रकार के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चर्म-विकार चकत्ते, फोड़े, फुन्सी, मुहाँसे आदि ऊपर निकल आयँ, तो वह इस बात की पक्की पहचान है कि रोगी का खान-पान ठीक नहीं है। इसका प्रभाव इतना अधिक बुरा होता है कि शरीर अपने मल-मार्गों के जरिये उसे निकालने में समर्थ नहीं हो पाता।

अधिकांश रोगियों में चर्मरोग अकेले ही नहीं आता, अपितु अपने साथ कब्ज, सिर-दर्द, पेचिश आदि रोग भी लाता है, जो इस बात को पुष्ट करते हैं कि शरीर विष से भरा है। ऐसी हालत में अगर शरीर लाचार हो भीतर एकत्र मल को शीघ्र-से-शीघ्र बाहर निकाल फेंकने के लिए किसी भयानक चर्मरोग के रूप में विस्फोट उत्पन्न कर दे तो आश्चर्य नहीं।

चर्मरोगों का एक बहुत बड़ा कारण कब्ज है। यदि हमारी आँतें सुचारू रूप से अपना स्वाभाविक कार्य नहीं करतीं, तो शरीर का विजातीय द्रव्य उतनी शीघ्रता से निकल नहीं पाता, जितनी तीव्रता से निकलना चाहिए। परिणामतः रक्त में विजातीय द्रव्य भर जाता है और अतिरिक्त विजातीय द्रव्य बाहर निकाल फेंकने के लिए प्रकृति चर्म का आश्रय लेती है। विशेष रूप से ऐसा तब होता है, जब कतिपय कारणों से स्वतः चर्म भी गंदा हो। ऐसी स्थिति में अन्य साधनों की अपेक्षा और शीघ्र चर्म द्वारा विजातीय द्रव्य निकालने का यह काम होता है, जिसे हम 'चर्मरोग' के नाम से पुकारते हैं।

चर्मरोगों में कब्ज का कितना हाथ रहता है, इस सम्बन्ध में लंदन के सेंट बोर्थोलोम्यू अस्पताल के चर्मरोग-विशेषज्ञ एवं अध्यक्ष डॉ० एडमसन का कहना है कि अनेकानेक चर्मरोगों (जैसे, अपरस, धौमोरी, एक्जिमा, बालों का झड़ना, तथा खाज आदि) की उत्पत्ति उस विषैले पदार्थों से ही होती है, जिसे हमारा शरीर मुँह द्वारा प्राप्त करता रहता है। तात्पर्य

Adv. Vidit Gautam Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri, Chandigarh

यह कि अपथ्य भोजन और असंयमी जीवन-यापन से कब्ज होता है और कब्ज से चर्मरोगों की उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार डाक्टर जैम्सगैलोवे तथा डॉ० डेनीज आदि पाश्चात्य अनुभवी चर्मरोग-विशेषज्ञ भी इस तथ्य को मानते हैं कि चर्म-रोग का वास्तविक कारण शरीर की विषमता अथवा पेट की विषाक्तता ही है।

चर्मरोगों में भाँति-भाँति की विषैली औषधियों का प्रयोग रोग की उग्रता का प्रबल कारण है। इसके फलस्वरूप भी चर्मरोग होते देखे गये हैं। औषधि-प्रयोग से चर्मरोग प्रायः दब जाते हैं और कालान्तर में दमा आदि अन्यान्य-अन्यान्य घातक रोगों के रूप में फूट पड़ते हैं। इस सम्बन्ध में अमेरिका के प्रख्यात चिकित्सक बेनेडिक्टलस्ट का कहना है कि यदि एक बार भी चर्म या किसी रोग में औषधियों द्वारा शरीर की सामान्य क्रिया से छेड़छाड़ की, तो फिर पता नहीं रहता कि वह सिलसिला कब तक जारी रहेगा। शरीर-संस्थान तो उस छेड़छाड़ को स्वीकार ही नहीं करता। उल्टे निष्कासन के प्रयत्न में पहले से दुर्बल चर्म पर और अधिक बोझ पड़ जाता है। फलतः रोग जाने का नाम नहीं लेता।

पिछले दिनों लगभग चार दर्जन देशों के विशेषज्ञ और वैज्ञानिक संसार में बढ़ते चर्मरोगों के कारण जानने के लिए एकत्र हुए। इन वैज्ञानिकों में अमेरिका और रूस के प्रसिद्ध चर्मरोग-विशेषज्ञ भी थे। निर्णय यह हुआ कि हम जो तरह-तरह की हानिकारक औषधियाँ आये दिन अपने पेट में जबर्दस्ती ठूंसते रहते हैं, उसके फलस्वरूप हमारे शरीर की स्थिति ही बदलती जाती है, जिससे कोई भी चर्मरोग ऐसे शरीर पर अपना प्रभाव डाल पाता है। अतः आधुनिक युग के कृत्रिम जीवन की विषमताएँ चर्मरोगों को जन्म देने के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिए उत्तरदायी हैं। उन डाक्टरों का यह भी निर्णय था कि संसार में चर्मरोगों के फैलने का दूसरा कारण आधुनिक कल-कारखाने और उद्योग-धन्धे हैं। कारखानों में काम करने-वाले असंख्य नर-नारी बड़े ही विषैले और हानिकारक पदार्थों के सम्पर्क में आते रहते हैं। उसीका परिणाम है, आज का बढता हुआ चर्मरोग।

डाक्टर लिण्डल्हार ने भी एक जगह लिखा है कि चर्मरोग होने पर उसे दूर करने के लिए जब गंधक और पारे का उपयोग किया जाता है, तो वही चर्मरोग दबकर आसानी से कब्ज, मन्दाग्नि, सूजन, तपेदिक तथा ऐसे ही अन्य प्राणघातक रोगों का रूप धारण कर लेता है, जिनका दूर किया जाना बाद में बड़ा कठिन हो जाता है।

हमारे शरीर की मैल और स्वेद से उत्पन्न होनेवाले पर जीवों—खटमल, जू आदि कृमियों—का भी चर्मरोग-उत्पत्ति में कम हाथ नहीं होता। इन कृमियों की उत्पत्ति का मूल कारण हमारी अस्वच्छता है। शरीर, वस्त्र और निवास-स्थान की दैनिक सफाई न करने से इन कृमियों की पुष्टि होती है। हमारे निवासस्थान में भरपूर प्रकाश का न पहुँचना भी इन कृमियों की बाढ में मदद करता है। जहाँ ये कृमि हमारा रक्त चूसते हैं, वहाँ अपना विष भी हमारे शरीर में छोड़ जाते हैं, जो धीरे-धीरे हमारे शरीर और रक्त को विषाक्त कर देता है। फलतः हम कई प्रकार के घातक चर्मरोगों के शिकार बन जाते हैं।

मानसिक उथल-पुथल अथवा विकृत मनोभावनाओं—जैसे, क्रोध, भय, ईर्ष्या, चिन्ता आदि से भी चर्मरोग की उत्पत्ति होती है। इसे आज के वैज्ञानिक भी स्वीकार करते हैं और पुराने चिकित्साचार्य गण भी। आयुर्वेद कहता है कि चर्मरोग

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्य से सीधा होता है। उसके दृष्टिकोण से मानसिक दशा के बिगड़ने से चर्मरोग असाध्य एवं कष्टसाध्य बन जाता है। मानसिक उद्वेगों, चिन्ता, भय, आदि से पाचन-संस्थान निश्चित रूप से प्रभावित हो जाता है, जिसके फलस्वरूप भूख, प्यास हवा हो जाती है। इसका अनुभव तो हम-आप सभी को है। इसके उपरान्त घोर चिन्ता के फलस्वरूप एक रात में ही सिर के समस्त काले बालों के एकाएक सफेद हो जाने की भी दशाएँ देखने-सुनने में आयी हैं। लंदन में चर्म-विज्ञान की दसवीं अन्तर्राष्ट्रीय कांग्रेस में इस विषय पर काफी बहस हुई थी। उसका निष्कर्ष यही निकला था कि चर्मरोग और विकृत मनोभावनाओं का परस्पर अटूट सम्बन्ध है। इसी सत्य के अन्तर्गत आज यह मत बड़े जोरों से व्यक्त किया जा रहा है कि सम्मोहन-क्रिया द्वारा चर्मरोगों की चिकित्सा सफलतापूर्वक की जा सकती है। लंदन के एक अस्पताल में इस ढंग से उपचार करनेवाले एक डाक्टर की नियुक्ति भी हो गयी है। ●

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

४. चर्म-रोगों की सामान्य चिकित्सा

चर्मरोगों की सामान्य चिकित्सा से हमारा मतलब चिकित्सा का वह रूप दर्शाना है, जो सामान्य रूप से सब प्रकार के चर्मरोगों तथा उनसे सम्बद्ध अन्य कितने ही रोगों में समान रूप से लाभकारी हो सके। सही चिकित्सा का उद्देश्य समूचे शरीर के स्वास्थ्य का सुधार और मल-मार्गों को अपना-अपना कार्य स्वभाविक रूप में करने योग्य बनाना होना चाहिए। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए चर्मरोगों में हमें सर्वप्रथम रोगी के खानपान को दुरुस्त करना चाहिए।

चर्मरोगों में आहार में प्रदाह उत्पन्न करनेवाले पदार्थ या तो बिल्कुल ही नहीं होने चाहिए या बहुत कम, नाममात्र को होने चाहिए। तीक्ष्ण मिर्च-मसाले भयानक प्रदाहकारक होते हैं। चर्मरोगियों को इन्हें छूना भी नहीं चाहिए। इसी प्रकार चाय, कहवा, लेमोनेड़, सिगरेट, तम्बाकू, सफेद चीनी, तेल, खटाई, गोश्त, मछली तथा अन्य विषैली तथा नशीली चीजों के सम्बन्ध में भी समझना चाहिए। ये चीजें भी कम प्रदाहकारक नहीं होतीं। चर्मरोगियों को बाहरी नमक लेना भी एकदम त्याग देना चाहिए, क्योंकि नमक का इस्तेमाल करते रहने से चर्मरोग जल्दी ठीक नहीं होते, बल्कि और बिगड़ते हैं। वेस्टफेलिया के प्रसिद्ध डॉ० मेवसर्गसन ने अपने अनुभवों के आधार पर एक बड़ी मोटी पुस्तक प्रकाशित की है, जिसमें उन्होंने सिद्ध किया है कि रक्त-विकार या चर्म-रोग में ऊपरी नमक न लेना ही एकमात्र औषधि है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चर्मरोगियों के लिए दाल आदि प्रोटीनवाले खाद्य पदार्थों की भी कोई जरूरत नहीं होती। पर यदि लेना ही पड़े तो अत्यल्प मात्रा में लें। रोटी, चावल आदि श्वेतसारीय पदार्थ पहले की अपेक्षा बहुत कम लेने चाहिए। वे भी ऐसे हों, जो निःसत्व न किये गये गये हों। चिकनाई यदि लेनी हो तो बहुत कम मात्रा में ली जाय, साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि भोजन करते वक्त किसी प्रकार का अतिरिक्त पेय न लिया जाय। इन परहेजों से मल-विर्सजन की क्रिया को बहुत सहायता मिलेगी। वह स्वभाविक होकर कब्ज दूर हो जायगा, जिससे रोगी का चर्मरोग बहुत जल्दी दूर हो जायगा। डॉ० डब्ल्यू० नोजले सिगले के मतानुसार विभिन्न चर्मरोगों के परीक्षणों से यह सिद्ध हो चुका है कि चर्मरोगों में उनकी स्थानीय चिकित्सा के बजाय उस कब्ज का ही इलाज होना चाहिए, जिसकी जीर्णावस्था ऐसे रोगों के लिए उत्तरदायी है। डॉ० सिगले के कथनानुसार केवल मल-निष्कासन में नियमितता ही काफी नहीं है, बल्कि यह भी देखना चाहिए कि दूषित पदार्थों की जितनी मात्रा निष्कासित होनी चाहिए, उतनी निष्कासित हुई या नहीं।

चर्मरोगों के लिए उपवास से बढ़कर और कोई रामबाण इलाज नहीं है। इन रोगों में उपवास काफी लम्बा हो तो ठीक है। उपवास के बीच किसी प्रकार का भोजन ग्रहण नहीं करना चाहिए। बल्कि केवल कागजी नीबू का रस मिले शुद्ध साफ जल पर ही रहना चाहिए। साथ ही रोज दोनों वक्त एनिमा लेकर पेट साफ करते रहना चाहिए। इस प्रकार के उपवास का यह प्रभाव होता है कि शरीर के पाचन-यन्त्रों को थोड़ा विश्राम मिल जाता है और वे उस वक्त उन विषाक्त पदार्थों को शरीर के बाहर निकालने लगते हैं, जो सालों से वहाँ

Adv. Vijit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सञ्चित रहते हैं। उपवास के प्रभाव से सभी मल-निष्कासक यन्त्र नयी स्फूर्ति से काम करने लगते हैं और शरीर के विषाक्त पदार्थों का पूरे तौर से सफाया करके ही दम लेते हैं। इसलिए चर्मरोगों में उपवास जितना लम्बा होता है, उसका फल भी उतना ही अच्छा होता है। लेकिन ऐसे लम्बे उपवास किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में ही किये जायँ, तो ज्यादा अच्छा रहता है।

यदि किसी रोगी के लिए लम्बा उपवास करना सम्भव न हो, तो उसे थोड़े-थोड़े दिनों का अन्तर देकर कई छोटे-छोटे उपवास कराने चाहिए। लेकिन ऐसा करने से रोग कुछ देर से जाता है।

उपवास के दिनों में पर्याप्त विश्राम, आवश्यक व्यायाम तथा प्रचुर मात्रा में जल-पान का बहुत बड़ा महत्त्व है। उन दिनों आवश्यकतानुसार रोज गर्म या ठंडे जल से स्नान करना भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है।

यदि चर्मरोग प्रदाहयुक्त हो, तो केवल दुग्धाहार अथवा दुग्ध-कल्प उसके लिए सर्वोत्तम चिकित्सा है। व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार इसके लिए एक दिन में ५ सेर तक दूध लिया जा सकता है। दूध शुद्ध एवं ताजा होना चाहिए। दुग्धाहार अनिश्चित काल तक भी चलाया जा सकता है। दुग्धाहार के दूध में कुछ मिलाने की जरूरत नहीं है। इस प्रयोग के करने से विचर्चिका, त्वक्प्रदाह तथा अन्य जल्द दूर होनेवाले चर्मरोगों में जलन और चिड़चिड़ाहट बहुत कम पड़ जाती है और वे धीरे-धीरे पूरे तौर से ठीक हो जाते हैं। रोग के जीर्ण होने की हालत में दो-तीन महीने दुग्धाहार चलाना आवश्यक हो सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दुग्धाहार के बाद या जीभ की गंदगी, मतली और भूख की कमी के रूप में यकृत् की शिथिलता जान पड़ने पर दुग्धाहार में अंगूर, मीठा सेव, नाशपाती, भिगोये अंजीर तथा किशमिश, मुनक्का जैसे अम्लहीन फल और सूखे मेवे शामिल कर लेने चाहिए। ऐसा आहार एक सप्ताह तक चलाया जाना चाहिए। नीबू, नारंगी, चकोतरा आदि फल इस समय खाना ठीक नहीं होता।

अगर दूध या दूध और फल का आहार एक या डेढ़ महीने तक चलाया जाय, तो रक्त पर इसकी रासायनिक प्रतिक्रिया उपचार आरम्भ करने के समय से सर्वथा भिन्न होगी और चर्मरोग दूर होने लगेगा।

दूध और फल अथवा केवल दुग्धाहार के बाद आहार में परिवर्तन कर तरकारियाँ अधिक खानी चाहिए। एक समय मट्ठे के साथ उबली हरी तरकारी और दूसरे समय सलाद और दही। सुबह नाश्ते में एक गिलास दूध के साथ कुछ अंगूर या भिगोये सूखे मेवे, मुनक्का या किशमिश लेनी चाहिए। इस समय तक प्रोटीन, श्वेतसार, शर्करा और अम्लमय फलों से पूरा-पूरा परहेज करना चाहिए। लगभग २-३ सप्ताह बाद भोजन में श्वेतसारीय पदार्थ शामिल करने चाहिए। रोग जब तक पूर्ण रूप से न चला जाय, श्वेतसारीय पदार्थों में केवल चोकरदार आटे की रोटी और आलू लेने चाहिए। चिकनाई के लिए मक्खन सर्वोत्तम होता है और मिठास के लिए शहद।

चर्मरोगियों के लिए प्रोटीनवाले खाद्यों में चना बड़ा गुणकारी खाद्य है। साधारण फोड़ा-फुन्सी से लेकर अट्ठारह प्रकार के कुष्ठरोगों तक सभी चर्मरोग कम-से-कम तीन मास तक ढंग के साथ चने का प्रयोग करते रहने से अच्छे हो जाते हैं। रोगनिवारणार्थ जब तक चने का प्रयोग होता रहे, तब तक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नमक को हाथ से भी नहीं छूना चाहिए और चने के पानी के अलावा दूसरे प्रकार का पानी भी नहीं पीना चाहिए। साथ ही घी-मक्खन का अधिक सेवन करना चाहिए। इस प्रयोग के लिए २०० काले चने डेढ़ तोला त्रिफला के साथ बारह तोले पानी में प्रातःकाल भिगो दें और २४ घण्टे रहने दें। दूसरे दिन सुबह जब सब चने खूब फूल जायँ और उनमें अंकुर निकल आयँ, तो एक-एक करके उन सब चनों को छिल्का समेत खूब चबा-चबाकर खा जाना चाहिए। इस तरह २१ दिन तक करें। बाइसवें दिन रोग नाम को भी नहीं रह जायगा।

चर्मरोग से मुक्ति पाने के लिए धूप और वायु का अत्यधिक सेवन अत्यंत आवश्यक है। रोगी को चाहिए कि दिन में जब कभी मौका मिले, वह कुछ समय तक धूप और मुक्त वायु में अवश्य बैठे। उसके बाद तौलिया-स्नान द्वारा शरीर के प्रत्येक अंग को भलीभाँति और तेजी से रगड़े। धूप में बैठे-बैठे शुद्ध सरसों के तेल की मालिश और उसके बाद रगड़-रगड़कर ठंडे पानी से स्नान करना भी चर्म को सक्रिय और स्वस्थ बनाता है।

चर्मरोगी जिस कमरे में रहे, वह स्वच्छ परिष्कृत हो। उसमें हवा तथा धूप का आवागमन होना जरूरी है, ताकि रोगी नंगे बदन उनका पूर्ण लाभ उठा सके। यह कहने की जरूरत नहीं कि वायु में या प्रकाश में नंगे बदन स्नान चर्म-रोगियों या स्वस्थ व्यक्तियों के लिए भी कितना लाभकारी है। इससे शरीर की नस-नाड़ियाँ शक्ति प्राप्त करती हैं और समूचा शरीर तेज-ओज से भर उठता है। चर्मरोगी जब वायु या प्रकाश-स्नान लेता है, तो उसके शरीर का चर्मरोग-जनित प्रदाह, चिनचिनाहट और खाज सबमें कमी हो जाती है और उसे नींद भी अच्छी आने लगती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

सभी प्रकार के चर्मरोगों में उपर्युक्त सामान्य चिकित्सा समान रूप से उपकारी होती है। वह सिर्फ इस वजह से कि किसी खास चर्मरोग की चिकित्सा करना हमारा अभीष्ट नहीं। हम समूचे शरीर को शुद्ध तथा मलरहित करने की चेष्टा करते हैं, जिसके फलस्वरूप वह खास चर्मरोग भी स्वतः दूर हो जाता है। इस तरह जिन रोगों को हम 'चर्मरोग' की संज्ञा देते हैं, वे वस्तुतः समस्त शरीर के रोग होते हैं। कारण, रोग स्वयं दरअसल ऐसी कोई चीज नहीं, जिसका शरीर के विशेष अंगों पर आक्रमण होता हो। बल्कि वह एक विशेष अवस्था है अर्थात् रोगावस्था जो अंग-विशेष के साधारण स्वाभाविक रूप में कार्य करने में प्रस्तुत होनेवाली बाधा या बाह्यतत्त्वों के घातक प्रभाव से उत्पन्न हुआ करती है, या शरीर के वास्तविक रोग का लक्षण मात्र होती है। प्राकृतिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से शरीर की रोगावस्था के लक्षण (रोग) चाहे कुछ भी क्यों न हो, वस्तुतः उसकी जड़ में एक ही रोग होता है और वह है शरीर की विषाक्त, दूषित, मल-पूरित एवं बाधापूर्ण अवस्था, जो विविध रोग-लक्षणों के रूप में व्यक्त हो सकती है। इसलिए उसकी वास्तविक चिकित्सा भी एक ही हो सकती है—विसदृश तथा बाधा डालनेवाली चीजों को शरीर से निकाल फेंकना। जिससे शरीर अपने को स्वाभाविक रूप में लाने का कार्य फिर ठीक तरह से करने लगे और संतुलन एवं पूर्ण स्वास्थ्य की अथस्था ला सके। रोग और उसके चिकित्सा-सम्बन्धी इस नैसर्गिक सिद्धान्त और तथ्य को सामने रखकर चर्मरोग या किसी भी रोग की चिकित्सा करनी चाहिए। ऐसा करने से ही हमें किसी रोग को पूर्ण दूर करने में सफलता मिल सकती है।

कुछ चिकित्सक चर्मरोग को मात्र चर्मरोग अथवा स्थानीय

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोग मानते हैं, जो निश्चय ही सही नहीं है। कारण, यदि हम ऐसा मानें तो चर्म को शरीर के शेष भाग से पृथक् मानना पड़ेगा, जो गलत है। तथ्य यह है कि चर्म सम्पूर्ण शरीर का एक महत्त्वपूर्ण अंग है और उससे अभिन्न भी। इस दृष्टि से भी सम्पूर्ण शरीर की चिकित्सा ही किसी चर्मरोग की वास्तविक चिकित्सा सिद्ध होती है, केवल स्थानीय चिकित्सा नहीं। स्थानीय चिकित्सा से रोग का जोर थोड़ा कम हो जाता है, जिससे रोगी को कुछ आराम मिलता है। लेकिन रोग को जड़ से उखाड़ने के लिए समूचे शरीर को उपचारों द्वारा निर्मल किये बगैर काम नहीं बनेगा।

स्थानीय उपचार

चर्मरोग से आक्रान्त स्थल को रोज नीम के गुनगुने जल से धोकर साफ रखना चाहिए। इसके अतिरिक्त अन्य सभी प्रकार की शरीर की सफाई पर भी समुचित ध्यान देना बहुत आवश्यक है। स्फोट पर दूध की पट्टी बहुत लाभदायक सिद्ध होती है। इसके लिए फलालैन का एक टुकड़ा (कपड़ा) गुनगुने दूध में भिगो लें और जिस स्थान पर विकार उभरा हो, उस पर उसे रखकर ऊपर से दूसरा कपड़ा लपेट दें। इस पट्टी को एक घण्टा बाद बदल दें। दूध के बजाय शहद की पट्टी लगाने से भी वही लाभ होता है, मात्र शहद विशुद्ध होना चाहिए। साफ और गीली मिट्टी की पट्टी इस काम के लिए बहुत उपयोगी है। स्फोट पर नयी साफ गीली मिट्टी की मोटी तह जमाकर उसे फलालैन या किसी ऊनी कपडे से ढँक देना चाहिए। मिट्टी सूखने लगे तो पट्टी हटाकर उस स्थान को साफ कर देना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri, Chandigarh

रोग का उभाड़ होने पर

प्राकृतिक उपचार के आरम्भ के कुछ सप्ताहों बाद प्रायः दबे रोग उभड़ते हैं, अर्थात् कभी-कभी उपचार-काल में अस्वस्थता के साथ सिर-दर्द, दस्त आदि उभड़कर दुःख देने लगते हैं, जो शरीर को आरोग्य प्रदान करनेवाली उस शक्ति के फल होते हैं, जो वर्षों से तन्तुओं में एकत्र मल को निकालने की कोशिश करती है। अतः इन लक्षणों से रोगी को भयभीत या हतोत्साह न होकर इन्हें कल्याणकारी समझना चाहिए। ऐसी दशा उत्पन्न हो जाने पर दो तीन दिनों का उपवास और विश्राम करने से संकट टल जाता है। उसके बाद पूर्ववत् उपचार चलाकर रोग को निर्मूल कर देना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

५. कुछ चर्म-रोगों की विशेष चिकित्सा

रोग की सामान्य चिकित्सा के अतिरिक्त कुछ चर्मरोगों को दूर करने के लिए विशेष प्रयोगों की भी जरूरत पड़ती है, जिनका विवरण संक्षेप में नीचे दिया जाता है।

कुष्ठ (Leprosy)

कष्टसाध्य और महाभयानक इस चर्मरोग की कई किस्में हैं, जिनमें १८ मुख्य हैं। उनमें भी गलित कुष्ठ महाविनाशकारी रोग गिना जाता है। सरकारी आँकड़ों के अनुसार सन् १९६३ ई० में हमारे देश में कुष्ठरोग के २५ लाख रोगी थे। टी० वी० के बाद कुष्ठ ही एक ऐसा रोग है, जो देश की जनता के स्वास्थ्य और सौन्दर्य में घुन की तरह लगा है। फिर भी यह कैंसर की तरह असाध्य नहीं है।

इस रोग में जब सड़न-गलन आरम्भ हो जाती है, तो घाव में 'वेसीलसलेप्रो' नामक जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं, जो कुष्ठ-कोष (Lepra Cell) के भीतर बीड़ी के बंडल की भाँति इक्ट्ठे दिखायी देते हैं। कहीं-कहीं कोष के बाहर भी ये जीवाणु दीख पड़ते हैं। इन जीवाणुओं के नाम पर ही अंग्रेजी में इस रोग का नाम 'Leprosy' पड़ा है। कुष्ठरोग के कुछ कारण ये हैं :

१. प्रकृति-विरुद्ध खाद्य-पदार्थों का साथ-साथ सेवन। जैसे, दूध के साथ मछली या नमक के साथ दूध आदि।

२. द्रवस्निग्ध और गरिष्ठ खाद्य-पदार्थों का अधिक सेवन।

३. वमन, मल, मूत्र आदि के वेगों का रोकना।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

४. अधिक भोजन करने के बाद व्यायाम करना अथवा आग या धूप तापना।

५. शीत, उष्ण, लंघन तथा आहार का विधि-विरुद्ध सेवन करना।

६. धूप में चलने, परिश्रम करने तथा भय से पीड़ित होने के तुरन्त बाद ठंडा जल पीना।

७. अजीर्ण रहते भोजन करना।

८. पंचकर्म का अपचार करना।

९. उड़द, मूली, पीठी के बने पदार्थ, तिल, दूध और गुड़ का नियम-विरुद्ध सेवन करना।

१०. अर्जीण रहते मैथुन करना।

११. ग्रीष्मऋतु छोड़कर बिना विशेष कारण दिन में सोना।

१२. विद्वानों तथा गुरुजनों का अपमान करना।

१३. पाप-कर्म करना।

स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में यह रोग तीन गुना अधिक पाया जाता है। प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालों को यह रोग नहीं होता। अधिक सीड़वाले, गंदी हवावाले, अधिक गुंजान मुहल्ले के अंधेरे मकानों में रहनेवाले लोग इस रोग से अधिक ग्रस्त होते हैं। जिस स्थान पर प्रतिवर्ष १०" से कम वर्षा होती है, वहाँ यह रोग कम होता है। भारत, चीन, अफ्रीका के गरम तथा अधिक वर्षावाले प्रदेशों में यह रोग बहुत पाया जाता है। कोढ़ी माता-पिता की संतान को यह रोग शीघ्र होता है।

लक्षण : इस रोग में शरीर के विभिन्न भागों में लाल-लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। चकत्ते आस-पास की त्वचा से किंचित् उभरे होते हैं। ये प्रायः आध इंच से चार इंच तक मोटे नर्म और चमकीले होते हैं। चकत्ते के बीच एक रंग पाण्डुर होता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है। जब ये चकत्ते उत्पन्न होने के होते हैं, तो पहले उन स्थानों में जलन, चुनचुनाहट और खुजली होती है। चकत्तों के मध्य स्पर्श-ज्ञान की कमी विशेष रूप से मालूम पड़ती है। उन स्थानों के बाल झड़ जाते और पसीना कम आता है। आरम्भ में रोग के स्थान पर दाह, सूई चुभने जैसी वेदना, पीड़ा, रूखापन, रक्त का काला पड़ जाना आदि लक्षण प्रकाश में आते हैं। कुष्ठ के चकत्ते नाक, कान, चेहरा, छाती, पीठ और पेट पर अधिक होते हैं। नाक से खून बहना, नाक की खुश्की, सिर-दर्द, हाथ-पावों में पीड़ा आदि लक्षण भी प्रायः पाये जाते हैं। बाद, में रोग विकराल हो उठता है और रोगग्रस्त अंग गल-गलकर गिरने लगता है।

चिकित्सा : कुष्ठरोग की चिकित्सा में उपर्युक्त सामान्य चिकित्सा-क्रम के अलावा रोज सुबह, शाम और दोपहर—तीन वक्त गंगा या किसी नदी या तालाब के किनारे जाकर वहाँ की गीली मिट्टी का प्रयोग यानी प्रलेप समूचे शरीर पर, विशेष कर शरीर के रोगग्रस्त भाग पर करें, कुछ देर बाद जल में मल-मलकर स्नान करें और फिर स्वच्छ कपड़ा पहन लें।

सप्ताह में दो बार पूरे शरीर का बाष्प-स्नान लेकर शरीर का विकार पसीने के रूप में निकालें। सुबह आधा घण्टा मेहन-स्नान तथा शाम को आध घण्टा उदर-स्नान लें। रात को पेड़ू पर और रोग की जगह गीली मिट्टी की पट्टी लगाकर सोयें। घावों पर खुजली हो उठे, तो हरी बोतल में सूर्य-तप्त नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगायें। हरी और पीली बोतल का सूर्य-तप्त जल आधा-आधा भाग मिलाकर दिन में आठ खुराक पियें (एक खुराक की मात्रा आधी छटांक) तथा चने की रोटी और शहद खायें। यदि केवल चने की रोटी और शहद खाने से जी ऊब जाय, तो भोजन में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ताजे और सुखे फल, सलाद, दही और मठा आदि क्षारधर्मी खाद्य जोड़े जा सकते हैं।

देखा गया है कि उपवास से इस रोग में बड़ा लाभ होता है। अतः लम्बे या छोटे-छोटे उपवास इस रोग में अवश्य करने चाहिए।

रोगों के लिए चाय, काफी, चीनी, मसाले, नमक, अचार, खटाई, तेल, भुने पदार्थ तथा मांस आदि अम्लकारक खाद्य-पदार्थ वर्जित हैं।

इस रोग में कब्ज कभी न होने देना चाहिए और समय-समय पर पेट को एनिमा द्वारा साफ करते रहना चाहिए।

श्वेत-कुष्ठ (Leucoderma)

श्वेत-कुष्ठ या सफेद कोढ़ को कुछ लोग गलित कुष्ठ की भाँति संक्रामक मानते हैं तो कुछ लोग नहीं। इस रोग को वैद्यक में 'पाप-रोग' कहा गया है। इसमें शरीर के विभिन्न भागों में सफेदी अथवा लालीयुक्त अनेक प्रकार के चकत्ते पड़ते हैं, जो शरीर को चितकबरा और असुन्दर बना देते हैं। जहाँ यह रोग होता है वहाँ की चमड़ी प्रायः सुन्न हो जाती है अर्थात् उस जगह पर न तो पीड़ा मालूम होती है और न स्पर्श का अनुभव होता है। डाक्टरों का मत है कि जिस स्थान पर सफेद कोढ़ होता है, वहाँ की त्वचा का रंजक द्रव्य समाप्त हो जाता है, जिससे त्वचा श्वेत या लालिमा-मिश्रित श्वेत हो जाती है। यह रंजक द्रव्य किसी स्थान पर विजातीय द्रव्य के इकट्ठा हो जाने के कारण समाप्त हो जाता है। वैसे इस रोग में किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता, पर विशेष कारणों से उत्पन्न सफेद कोढ़ में कभी-कभी खुजली, जलन आदि भी होती है। सफेद दाग से आक्रान्त त्वचा पतली पड़ जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किसी-किसी रोगी की ठंडक और गर्मी सहने की शक्ति भी घट जाती है। किसी-किसी का तो समस्त शरीर ही श्वेत हो जाता है।

यदि सफेद कोढ़ का रोग नवीन हो, बालों के ऊपर कोई प्रतिकूल प्रभाव न पड़ा हो अर्थात् उस स्थान के बाल सफेद न होकर काले ही हों, रोगग्रस्त स्थान पर सूई चुभोने पर रक्त निकले तथा रोगी की आयु ४० वर्ष से कम हो, तो रोग को साध्य समझना चाहिए। इसके विपरीत यदि रोग बहुत पुराना हो, रोगस्थान के बाल सफेद हो गये हों, रोगी अधिक आयु का हो और रोग आँखों की पलकों, मस्तक, ललाट, गुदा-स्थल, हाथों की हथेलियों, पैरों के तलुओं या होठों पर हो, तो वह उपचार से निर्मूल नहीं होता, अच्छा हो-होकर पुनः उभर आता है।

सरकारी आँकड़ों के अनुसार संसार के एक करोड़ दस लाख सफेद दाग के रोगियों का ५वाँ भाग भारत में है। मोटे तौर पर भारत के २५ लाख श्वेत-कुष्ठ-रोगियों में आधे अकेले आन्ध्र और मद्रास राज्यों में रहते हैं। मध्य-प्रदेश में जहाँ श्वेत-कुष्ठ का प्रसार कम है, प्रायः एक लाख श्वेत-कुष्ठ के रोगी हैं। अनधिकृत आँकड़ों के अनुसार भारत के शहरों में रोग से ग्रस्त व्यक्तियों में पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की इस संख्या तीन-चार गुना अधिक है।

श्वेत-कुष्ठ रोग के कारण भी वे ही होते हैं, जो गलित कुष्ठ के होते हैं।

चिकित्सा : इस रोग में भी गलित कुष्ठ रोग की भाँति ही रोज तीन बार नदी के किनारे की गीली मिट्टी समूचे बदन में लगाकर स्नान करना चाहिए। स्नान के बाद सफेद दागों पर लाल बोतल में स्थित सूर्य-तप्त तेल की मालिश ५ मिनट

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Noida.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

तक करनी चाहिए। तुलसी के पेड़ की जड़ की मिट्टी तथा उसके पत्तों को एक साथ पीसकर सारे वदन पर लगाना या केवल दागों पर लगाना भी लाभकारी है। साथ ही तुलसी की १० पत्तियाँ रोज सुबह, शाम और दोपहर को खानी चाहिए। हरी और पीली वोतल का सूर्य-तप्त जल एक-एक भाग तथा आसमानी का दो भाग मिलाकर उसकी ६ खुराकें आधी-आधी छटांक की मात्रा में रोज लेनी चाहिए और शरीर पर १५ मिनट तक पीला प्रकाश उसके वाद २ घण्टे तक नीला प्रकाश डालना चाहिए। रात को सोते वक्त दागों पर गीली मिट्टी की पट्टी वाँधकर सोना चाहिए। हेनरी लिण्डल्ल्हार ने एक जगह लिखा है कि गीली मिट्टी की पट्टी के लगातार प्रयोग से सफेदी बहुत जल्द भूरापन ले लेती है।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. सहदेवी का बीज या काला जीरा एक या दो ड्राम की मात्रा में रोज शुद्ध शहद के साथ सेवन करने से एक वर्ष में सफेद दाग मिट जाते हैं।

२. बावची को खूब बारीक पीस लें और जस धनियाँ (जो नदी और तालावों के किनारे बहुतायत से पैदा होती है) के रस में भिगों दें। भींगने के बाद उसे छाया में सूखाकर फिर अदरख के रस में भिगोयें। तत्पश्चात् फिर छाया में सुखायें। आवश्यकतानुसार इस दवा को दो दाने काली मिर्च और थोड़े पानी के साथ पीसें। जब लेप बन जाय तब उसे सफेद दाग पर लगायें। कभी-कभी लेप लगाने के बाद छोटी-छोटी फुन्सियाँ उठती हैं। ऐसा होने पर दवा लगाकर मक्खन लगायें। जब फुन्सियाँ ठीक हो जायँ, तो वही दवा फिर पानी के साथ पीसकर लगायें यानी उसमें काली मिर्च न मिलायें। डेढ या दो महीने तक लगातार इस दवा का प्रयोग करने से सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

३. बाबची, हल्दी और अदरख तीनों ३-३ माशे लेकर बारीक पीस लें। फिर एक या डेढ माशा चूर्ण पीछे आधी छटांक गाय का दही डालकर फेंटें और दागों पर दिन में २-३ बार लगायें तो दाग दूर हो जायेंगे।

४. सफेद घुमची को जल के साथ पीसकर लेप करने से सफेद दाग जाते रहते हैं।

५. नीम की छाल, खैरसार, गिलोय, अडूसा, पटोल-पत्र, त्रिफला सबको सम भाग लेकर और मिट्टी के बर्तन में काढ़ा बनाकर पीने से कुष्ठरोग मिट जाता है।

६. खालिस गेहूँ का ३-४ साल पुराना भूसा ५ तोला लेकर ५ तोले पानी में भिगो दें। सुबह छानकर दो तोला गुड़ मिलाकर दो सप्ताह तक पियें, तो खून साफ होकर कुष्ठ दूर होगा।

७. त्रिफला, बायबिड़ंग और पीपल का समभाग चूर्ण मधु और घृत में मिलाकर नित्य सेवन करने से कुष्ठ रोग दूर हो जाता है। ध्यान रहे कि मधु और घृत दोनों बराबर वजन के कभी न लें। वह विष बन जाता है।

उकवत (Eczema)

उकवत दो प्रकार का होता है : बहता हुआ उकवत (Weeping Eczema), सूखा उकवत (Dry Eczema)। बहता उकवत ही पुराना पड़कर सूखे उकवत का रूप धारण कर लेता है। आयुर्वेद में उकवत को कुष्ठ के अर्न्तगत माना गया है। उकवत शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है और मूंग की दाल जितने आकार से लेकर इंचों जगह घेर सकता है। उकवत में त्वचा ललाई लिये रह सकती है, खड़ी रूखड़ी हो सकती है अथवा सूज भी सकती है। रोग की

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection. Varanasi

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

उग्रता में आक्रान्त स्थान पर जलन एवं खाज भी होने लगती है। उस स्थान की चमड़ी छिलती और पर्त उखड़-उखड़कर गिरती रहती है।

चिकित्सा : इस रोग में अन्य सामान्य उपचारों के साथ दिन में कम-से-कम दो बार नदी या तालाब के किनार की गीली मिट्टी सारे बदन में पोतकर और थोड़ी देर तक धूप में सूखाकर नदी के जल में खूब मल-मलकर नहाना चाहिए। उसके बाद हरी बोतल के सूर्य-तप्त नारियल के तेल से सारे बदन की मालिश हल्की धूप में करवानी चाहिए। इसी तेल को उकवत की जगह पर भी लगाना चाहिए। उकवत पर भीगे कपड़े की गद्दी रखकर महीने में एक बार पूरे शरीर का बाष्प-स्नान तथा दो बार पूरे शरीर की गोली लपेट देनी चाहिए। रोज रात को पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी या कमर की गोली लपेट लगाकर सोना चाहिए। रोज उकवत की जगह को २-३ बार ४-५ मिनट तक भाप से सेंककर उसके बाद उसे नमकीन पानी या नीम के पानी से धोकर उस पर गीली मिट्टी की उष्ण पट्टी बाँधनी चाहिए। यह पट्टी २-३ घण्टे तक लगी रह सकती है। सप्ताह में दो बार 'एप्समसाल्ट-बाथ' भी लेना लाभकारी होता है। साँस की कसरतें प्रतिदिन खाली पेट अवश्य करनी चाहिए।

आसमानी रंग की बोतल का सूर्य-तप्त जल दिन में छह बार २॥ तोला की मात्रा से पीना चाहिए तथा उकवत के स्थान पर १५-२० मिनट तक हरा प्रकाश डालना चाहिए।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. पीपल की छाल की बुकनी में चमेली या गरी का तेल मिलाकर लगायें तो उकवत ठीक हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२. बावची को कूट-पीस तथा कपड़छान कर, सरसों का तेल मिलाकर लगाने से उकवत अच्छा हो जाता है।

फोड़ा, कारबंकल, नासूर आदि

फोड़ा, व्रण, कारबंकल, नासूर, बाघी, गूँगी आदि होने पर तुरन्त सामान्य चिकित्सा आरम्भ कर देनी चाहिए।

फोड़े में जब तक पीव न पड़े, उस पर २-३ बार सहने योग्यभाप १० मिनट तक देकर २-३ घण्टे तक उष्ण कर गीली मिट्टी बदल-बदलकर लगानी चाहिए। लेकिन जब उसमें पीव पड़ जाय, तो मृदु भाप से सेंककर ठंडी पट्टियों (भीगी पट्टी को बिना ऊनी कपड़े से ढँके) का व्यवहार करना चाहिए। फूट जाने पर फोड़े को नीम के गुनगुने पानी से धोना चाहिए और दिन में दो बार या कई बार उस पर हल्की भाप देकर मिट्टी को उष्ण कर भीगी पट्टी बाँधनी चाहिए।

जब शरीर पर काफी फोड़े निकले हों, तो सप्ताह में एक बार उनपर ठंडी पट्टी रखकर पूरे शरीर का वाष्प-स्नान या पैरों का उष्ण-स्नान लेना चाहिए। रोज दोपहर कटि या मेहन-स्नान तथा रातभर पेड़ पर मिट्टी को उष्ण कर पट्टी रखनी चाहिए, गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए तथा फोड़ों पर हरा प्रकाश देने के बाद नीला प्रकाश देना भी लाभ करता है।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. प्याज और चौलाई की पत्तियों को पीसकर उसमें जरा-सा नमक मिलाकर पुलटिस बाँधने से फोड़ा पककर फूट जाता है, उसके बाद गाजर को पीसकर उसकी पुलटिस बाँधें।

२. अखरोट की गिरी को पीसकर मोम और मीठे तेल में गलाकर नासूर पर लगाने से वह ठीक हो जाता है।

३. शहद की पट्टी लगाने से कारबंकल ठीक हो जाता है।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खुजली, पामा, दाद, धमौरी आदि

इन रोगों में सामान्य चिकित्सा के साथ सप्ताह में एक वार, विशेषकर खुजली की दशा में सारे शरीर का वाष्प-स्नान लेना चाहिए। उसके वाद ५-१० मिनट तक कटि-स्नान करना चाहिए। रात को पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी वाँधकर सोना चाहिए। रोगग्रस्त भाग पर वैसी ही पट्टी बाँधनी चाहिए। इस रोग में रोज दो वार कटि-स्नान लेना आवश्यक है। सारे वदन की खुजली में सप्ताह में ३ वार सारे बदन पर गीली मिट्टी का लेप लगाकर धूप में वैठें और मिट्टी के सूख जाने पर स्नान करें। घावों पर हरी वोतल का सूर्य-तप्त तेल या नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगायें।

आसमानी रंग की वोतल का सूर्य-तप्त जल दिन में चार वार आधी-आधी छटांक तथा हरा प्रकाश ३० मिनट तक रोज रोग के स्थान पर डालना चाहिए।

दाद में उस पर दिन में दो बार वाष्प-स्नान देकर गीली मिट्टी को उष्ण कर पट्टी देनी चाहिए।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. सरसों या नारियल के तेल में लहसुन को पीसकर पकायें। जब केवल तेल वच रहे, तो उसीको छानकर लगाने से खाजखुजली ठीक हो जाती है।

२. गेहूँ को जलाकर उसकी राख को सरसों के तेल में मिलाकर लगाने से खुजली, पामा आदि सभी चर्मरोग ठीक हो जाते हैं।

३. इमली की छाल को जलाकर और उसमें तीसी का तेल मिलाकर दाद पर लेप करने से दाद मिट जाती है।

४. बेलपत्र को जल में पीसकर लगाने से खाज-खुजली में आराम होता है।

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

५. दूब के ४ गुना रस में शुद्ध सरसों का तेल या तिल का तेल मिलाकर लगाने से दाद-खुजली आदि चर्मरोग जड़ से मिट जाते हैं।

अपरस, चम्बल, बिवाई आदि

अपरस और चम्बल रोग संक्रामक चर्मरोग हैं। गरम ऋतु में ये रोग प्रायः दबे रहते हैं और ठंडी के मौसम में जोर पकड़ते हैं। जो लोग अधिक परेशानियों के शिकार होते हैं, उनको ये रोग अक्सर होते हैं। अपरस कलई, कुहनी, घुटनों, कमर, कंधों एवं हथेलियों पर खास तौर से होता है। आरम्भ में त्वचा गुलाबी रंग की हो जाती है, फिर उस पर सफेद खुरट आते हैं, जिनके छूट जाने पर त्वचा से रक्त निकलने लगता है।

बिवाई पैर की मोटी त्वचा में फटती है, जो कभी-कभी बहुत तकलीफ देती है। इस रोग के तीन कारण हैं, पैर के उस भाग में समुचित रूप से रक्त का संचालन न होना, रक्त का विषाक्त होना या पैर की खाल में कोई खराबी होना।

चिकित्सा : इन रोगों में रक्त शुद्धि के लिए ७ से १४ दिनों तक फलाहार करना चाहिए। तत्पश्चात् फल और दूध पर कुछ दिनों तक रहना चाहिए, नमक त्याग देना चाहिए। रोज सुबह साधारण स्नान के पहले और बाद में घर्षण-स्नान (सुखी मालिश) करना चाहिए। सप्ताह में दो बार 'एप्समसाल्ट-बाथ' लेना चाहिए। रोगाक्रान्त स्थान को रोज नमक मिले गरम पानी से धोकर उस पर जैतून का तेल या नीली बोतल का सूर्य-तप्त तेल लगाना चाहिए। साथ ही उस पर रोज १५ मिनट तक नीली रोशनी डलवाना भी जरूरी है।

बिवाई के स्थान को नमक मिले गुनगुने पानी से धोकर

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लाल बोतल के सूर्य-तप्त तेल से वहाँ धीरे-धीरे १५ मिनट तक दिन में ३-४ बार मालिश करनी चाहिए।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. असली घी में नमक मिलाकर सोते समय बिवाईयों में भरें। दो-तीन दिन ही ऐसा करने से लाभ होने लगता है।

२. बकरी के दूध में घुमची पीसकर लगाने से बिवाई ठीक हो जाती है।

३. चूने के निथरे पानी में शुद्ध चमेली का तेल फेंटकर लगाने से अपरस, चम्बल आदि सभी चर्मरोग ठीक हो जाते हैं।

फीलपाँव

चिकित्सा : फीलपाँव पर आधा घण्टा तक गीली मिट्टी की उष्ण पट्टी रखने के बाद उसे गरम पानी से धो डालें और लेटकर फीलपाँववाले पैर को आध घण्टे तक ऊपर तान रखें। उसके बाद पैरों को एक गरम स्नान दें। यह क्रिया दिन में दो बार करनी चाहिए। इसके अलावा रात को सोते वक्त कमर की गीली लपेट लगानी चाहिए। दिन में दो बार कटि-स्नान करना भी जरूरी है।

पीली और हरी बोतल का सूर्य-तप्त जल सम भाग में लेकर उसकी आधी-आधी छटांक की ६ खुराकें रोज पीना बड़ा लाभ दायक होता है।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. नीम की छाल और खैरसार एक एक तोला लेकर दोनों को एक छटांक गोमूत्र में पीसें और ६ मासा शहद मिलाकर पियें तो फीलपाँव दूर हो जाता है।

२. सरसों को गोमूत्र में पीसकर लेप करने और गोमूत्र के साथ सोंठ का चूर्ण खाने से फीलपाँव अच्छा हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

३. मठे में विधारा पीसकर पीने से फीलपाँव ठीक हो जाता है।

पसीना अधिक निकलना

त्वचा के छिद्रों से पसीना रिसना तो स्वाभाविक है, पर जब उनसे अस्वाभाविक रूप से अधिक पसीना छूटने लगे, तो उसे अवश्य ही किसी भयानक रोग का लक्षण समझना चाहिए। किसी-किसीको रात को सोते समय काफी पसीना छूटता है। किसी-किसीको हाथ-पैरों के तलुओं से एवं हथेलियों से पसीना अधिक छूटता रहता है। कभी-कभी गुर्दे अस्वस्थता के कारण जब अपना काम ठीक से नहीं कर पाते, तो उनका काम चर्म के रोम-कूपों को करना पड़ता है, जिससे उनसे पसीना अधिक निकलता है।

इस रोग में सामान्य चिकित्सा के साथ कटि-स्नान तथा गीली लपेट का प्रयोग करना चाहिए। कटि-स्नान १० मिनट तक और कमर की लपेट रातभर के लिए लगानी चाहिए। रोगी के शरीर को दिन में २-३ बार और सोने जाने के पहले गरम जल से पोंछ देना चाहिए।

केवल हाथ-पैरों में पसीना आता हो, तो उपर्युक्त उपचार के साथ हाथ-पैरों पर आसमानी रंग की बोतल के सूर्य-तप्त जल की मालिश भी करनी चाहिए।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. फिटकरी की डली को पानी में घोलकर प्रातः सायं स्नान करने से पसीना निकलना स्वाभाविक हो जाता है।

२. हाथ और पावों के तलुओं में सोते समय मेहेंदी का तेल कुछ दिनों तक लगाने से हाथ-पाँवों के तलुओं से अधिक पसीना निकला बन्दजन होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

छाला (Ulcer)

छाला या क्षत कई प्रकार का होता है । किसी में पानी जैसा रस रिसता है, तो किसी में रक्त चिपचिपता रहता है। किसीमें पीड़ा अधिक होती है, तो किसीमें कम। कोई पीव और गंधयुक्त होता है, तो कोई पीव और गंध विहीन। छाला जब जल्दी अच्छा नहीं होता, तो पुराना पड़कर कैंसर का रूप धारण कर सकता है। जिसके शरीर में विजातीय द्रव्य अधिक होता है, उसके चर्म पर छाला पड़ने से वह जल्दी अच्छा नहीं होता।

चिकित्सा : नया और मामूली छाला, केवल कपड़े की ठंडी पट्टी बाँध रखने और उसे बराबर तर करते रहने से ही अच्छा हो जाता है। लेकिन जब अधिक दिनों तक यह प्रयोग चले, तो दिन में दो बार १० मिनट तक छाले पर हल्की भाप भी जरूर देना चाहिए। जब छाले से रक्त निकलता हो, तो पट्टी को बर्फ के जल में भिगो-भिगोकर छाले पर रखना चाहिए या छालेवाले स्थान को ठंडे जल में काफी देर तक डुबो रखना चाहिए।

रोगी जब बहुत दिनों तक खाट पर पड़ा रहता है, तो उसकी पीठ आदि पर शय्या-क्षत (Bed Sore) पड़ जाते हैं। उसके लिए रोज़ दिन में तीन बार क्षत पर एक घण्टा तक ठंडी पट्टी और ३ बार पहले ५ मिनट तक भाप और ५ मिनट तक ठंडे पानी में भीगा और निचोड़ा तौलिया १५ मिनट तक रखें। साथ ही क्षत को दिन में दो बार नमक-मिले पानी से धोयें।

पुराने क्षत में दीर्घ उपवास या छोटे-छोटे कई उपवास के साथ एनिमा, कटिस्नान, पेड़ू की गीली पट्टी की लपेट तथा कमर की गीली पट्टी का प्रयोग करके पहले पेट को साफ कर

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेना जरूरी है। उसके बाद प्रतिसप्ताह समूचे शरीर की गीली चादर की लपेट लगानी चाहिए। प्रतिदिन धूप में थोड़ी देर बैठकर बदन को गरम करके सुबह-शाम कटि-स्नान लेना चाहिए। शाम को सोने से पहले १५ मिनट मेहन-स्नान करना चाहिए। छाले को दिन में दो बार भाप से सेंककर उस पर कपड़े या गीली मिट्टी की पट्टी उष्ण कर २ घण्टे तक बदल-बदलकर रखनी चाहिए। दिन में दो एक बार छालेवाले स्थान को गुनगुने पानी में काफी देर तक डुबोये रखना भी लाभकारी होता है। छाले को रोज नीम के पानी या नीबू के रस मिले पानी से धोकर साफ रखना चाहिए। नीबू का रस मिला पानी थोड़ा-थोड़ा कर प्रचुर मात्रा में पीना भी चाहिए।

काष्ठौषधि चिकित्सा : १. शहतूत की पत्ती चबाने से मुँह के छाले दूर हो जाते हैं।

२. छाले को नीम के गुनगुने पानी से धोकर उस पर नीम की छाल को घिसकर लगाने से बहुत जल्द आराम हो जाता है।

जलपित्ती

इसमें शरीरभर में लाल-लाल चकत्ते उभर आते हैं और खुजली तथा जलन भी होती है। साथ में ज्वर न हो, तो दिन में दो बार समूचे बदन पर मिट्टी का घोल लपेटकर उसके सुख जाने पर स्नान कर लेना चाहिए। दस-दस मिनट तक कटि-स्नान या मेहन-स्नान दिन में में दो बार लेना चाहिए। जरूरत हो तो उसके पहले १० मिनट का एक स्टीम-बाथ ले लेना चाहिए। ज्वर होने पर रोज ३ बार दस-दस मिनट का कटि-स्नान लेना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. नीम की पत्तियाँ पीसकर आँवले के साथ खाने से या नीम की छाल का काढा पीने से जल-पित्ती में लाभ होता है।

२. गाय का ताजा गोबर समूचे शरीर पर मलकर आधे घण्टे बाद नहाने के पश्चात् बदन पर कड़ुआ तेल मलकर पुनः नहा लेना चाहिए। उसके बाद कम्बल ओढकर बिना बिस्तर के पलंग पर लेट जाना चाहिए। २-३ घण्टे में पित्ती गायब हो जायगी।

मुहाँसा, छाई, छाजन, सिहुली

मुहाँसा या यौवन-पीड़िका और छाई युवक और युवतियों के रोग हैं, जो लगभग १३ वर्ष की उम्र से लेकर २४-२५ वर्ष की उम्र तक होते हैं, जो उपर्युक्त सामान्य चिकित्सा से दूर हो जाते हैं। रोग की बढ़ी हुई दशा में कुछ दिनों तक रोज एक या दो बार पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी ३०-३० मिनट तक रखनी चाहिए तथा चेहरे पर या रोगाक्रान्त स्थान पर १०-१५ मिनट तक भाप देने के बाद उसे रगड़कर पोंछना चाहिए। तत्पश्चात् दूध की मलाई मलनी चाहिए।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. जायफल को कच्चे दूध या पानी में पीसकर लेप करने से चेहरे की छाई, मुहाँसे सब दूर हो जाते हैं।

२. आधा तोला नीम की पत्ती और आधा तोला सिरस की छाल—दोनों को दही में पीसकर मुहाँसे पर लगाने से मुहाँसे ठीक हो जाते हैं।

३. पीली सरसों और लोध को जल में पीसकर मुहाँसों पर लगाने से वे साफ हो जाते हैं।

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बालों का झड़ना और असमय में सफेद होना

सिर के प्रत्येक बाल की आयु अधिक-से-अधिक ६ वर्ष की होती है। ६ वर्ष के भीतर सिर के सभी बाल बारी-बारी से कमजोर होकर झड़ जाते हैं और उनके स्थान पर धीरे-धीरे नये बाल उग आते हैं। यही क्रम जीवनभर चलता रहता है। और जब अस्वस्थता के कारण सिर के बाल बहुत जल्दी और एक साथ अधिक संख्या में झड़ने लगते हैं, तो उनकी जगह नये बाल उगते ही नहीं या अधिक पतले-पतले और कमजोर उगते हैं—किसी-किसी दशा में जब सिर के समस्त केश-कोष मृतप्राय हो जाते हैं और उनकी कोषोत्पादन-क्षमता एकबारगी लुप्त हो जाती है, तो सारा-का-सारा सिर गंजा और सफाचट हो जाता है।

समस्त शरीर का दोषयुक्त होना अस्वाभाविक रूप से तेजी के साथ सिर के बालों के झड़ने अथवा सफेद होने का एकमात्र कारण है। बालों की उचित सफाई न करने तथा बाजारू तेल एवं साबुन का व्यवहार करने से भी बालों के ये दोष उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इन कारणों को सर्वप्रथम दूर कर देना आवश्यक है।

चिकित्सा : बालों के उपर्युक्त दोषों के आरम्भ होते ही प्रतिदिन चार बार सिर के बालों को हरे बोतल के सूर्य-तप्त जल में भिगोकर दोनों हाथों की उंगुलियों से लगभग १५-२० मिनट तक बालों की जड़ों की मालिश करनी चाहिए। साथ ही बालों को हलके से ऊपर की तरफ खींचना भी चाहिए। खींचने में यदि कुछ कमजोर बाल उखड़ जायँ तो चिन्ता नहीं करनी चाहिए, क्योंकि वे देर या सवेर उखड़नेवाले ही होते हैं। ऐसे कमजोर बालों का गिर जाना ही ठीक होता है, वरना वे अपने पासवाले बालों को भी कमजोर बना देते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

प्रतिदिन साधारण स्नान के वक्त नीबू के आधे टुकड़े से सिर को रगड़ना चाहिए। भोजन के बाद सिर पर कंघी इस प्रकार फेरें कि उसके दाँत सिर की चमड़ी को स्पर्श करें। उसके बाद बालों पर सख्त ब्रश का प्रयोग करना चाहिए।

इन रोगों में सर्वांगासन और शीर्षासन लाभप्रद होता है।

उपर्युक्त उपचार के साथ-साथ दिन में दो बार कटि-स्नान १०-१० मिनट का लेकर गर्दन की कसरतें भी करनी चाहिए। कब्ज कभी न होने देना चाहिए तथा सदा क्षार धर्मी खाद्य-पदार्थ खाने चाहिए।

काष्ठौषधि-चिकित्सा : १. त्रिफला के चूर्ण में पुराना गुड़ मिलाकर गोलियाँ बाँध लें। सुबह बासी मुँह १ गोली खायें तो सफेद बाल काले हो जायँगे।

२. भंगरे के पत्ते को तिल के साथ खाने से सफेद बाल काले हो जाते हैं।

३. नील-कमल के रस में तेल पकाकर मलने से बालों का झड़ना बन्द हो जाता है।

४. नीम और बेर की पत्तियों को एक साथ पीसकर सिर में लगायें और दो घण्टे बाद धो डालें। एक महीने तक ऐसा करें तो गंजे सिर पर भी घने बाल उग आयँ। ●

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

६. प्रयोग-विधियाँ

उपवास : जिस दिन उपवास किया जाय, उस दिन शाम को और फिर उपवास-काल में रोज सवेरे शौच से लौटने के बाद डेढ़ सेर हलके गरम पानी का एनिमा जरूर लेना चाहिए। एनिमा के पानी में ५-७ बूँद नीबू का रस भी मिला लिया जाय तो पेट ठीक से साफ होता है। उपवास-काल में यथा-शक्ति शारीरिक श्रम करते रहना चाहिए। उन दिनों रोज साधारण स्नान और हलका व्यायाम भी करते रहना चाहिए। उपवास-काल में टहलना एक उत्तम व्यायाम है। उपवास-काल में खुली हवा का अधिकाधिक सेवन अत्यंत आवश्यक है। रात को बरामदे में या हवादार कमरे में सोने का यत्न करना चाहिए। उपवास में प्रतिदिन सुबह धूप में खुले बदन ऋतु-अनुसार कुछ देर तक बैठना चाहिए।

यदि चौबीस घंटे का उपवास किया जाय, तो दूसरे दिन उपवास के पहले दिन के भोजन का आधा या तीन चौथाई भोजन लिया जा सकता है। बारह घण्टे का उपवास करने-वालों को भी यही करना चाहिए।

यदि उपवास दो दिन का है, तो तीसरे दिन फल पर रह-कर चौथे दिन साधारण, पर तीन-चौथाई मात्रा में भोजन लिया जा सकता है। यदि तीन दिनों का उपवास किया जाय, तो चौथे दिन केवल फल-रस या उबली हुई तरकारी का रस, पाँचवें दिन फल और छठें दिन सुबह-शाम फल और दोपहर में थोड़ी रोटी तरकारी लेकर धीरे-धीरे साधारण भोजन पर आ जाना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

अधिक दिनों का उपवास किसी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में चलाना चाहिए।

एनिमा लेना : एनिमा किसी तख्ते या कड़ी खाट पर उसके पैताने को सिरहाने से २ इंच ऊँचा रखकर सीधे लेटकर या दो जानु-वक्षासन दशा में लेना चाहिए। एनिमा चित या बायें करवट लेटकर भी लिया जा सकता है। एनिमा का बर्तन लेटने की जगह से चार फुट की ऊँचाई से अधिक ऊँचा नहीं होना चाहिए। बर्तन में लगभग २॥ सेर गुनगुना पानी भरना चाहिए। एनिमा लेने के पहले नॉजल को खोलकर तोला दो तोला पानी निकाल देना चाहिए, ताकि नली की हवा बाहर निकल जाय। गुदा में डालनेवाली नली को चिकनाई से चुपड़ा लेना चाहिए, तब उसे गुदा में धीरे-धीरे प्रविष्ट करना चाहिए। भीतर पानी जाते समय पेड़ू को धीरे-धीरे बायें से दायें मालिश करनी चाहिए। पूरा पानी अन्दर चला जाने पर कुछ देर रुककर उसी प्रकार की मालिश दायें से बायें करनी चाहिए। एनिमा लेने के बाद यथासम्भव ५ से २० मिनट तक लेटे-लेटे दायें बायें करवट लेना चाहिए। इससे आँतों का मल पूरे तौर से घुल जाता है। शौच जाते समय मल को अपने-आप निकलने देना चाहिए, जोर न लगाना चाहिए। गुनगुने पानी के एनिमा से सफाई अच्छी होती है। उस पानी में ८-१० बूँद कागजी नीबू का रस छोड़ देना ठीक रहता है। नाजुक लोगों को या अधिक दिनों तक एनिमा लेने की जरूरत होने पर एनिमा का पानी ताजा और ठंडा लेना चाहिए अथवा गुनगुने पानी का एनिमा लेकर शौच से लौटने के बाद पावभर ठंडे पानी का एनिमा लेकर उस पानी को आँतों में पड़ा रहने देना चाहिए।

कटि-स्नान : तौलियादार टब या बड़ी नाद में ठंडा पानी

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठने पर वह नाभि तक आ जाय। पैर टब के बाहर या किसी छोटी चौकी या ईंट पर रखे जा सकते हैं। रोगी की पीठ टब के पिछले भाग में लगी रहती है। टब में बैठने के बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलिये से पेड़ू को दायीं ओर से बायीं ओर और बायीं ओर से दायीं ओर हलके-हलके, पर जल्दी-जल्दी मलते हैं। जोर से रगडने से त्वचा के छिल जाने का भय रहता है। सर्दियों में टब में बैठते वक्त घुटनों के नीचे टाँगों और नाभि के ऊपरी भाग को कपड़े से ढँके रखना लाभदायक है।

कटि-स्नान ५ से २० मिनट तक लिया जा सकता है या आवश्यकतानुसार इससे अधिक समय तक भी लिया जा सकता है। स्नान थोड़े समय से आरम्भ कर, रोज एक-एक मिनट बढाते हुए जिनता आवश्यक हो, उतने समय तक पहुँचाना चाहिए।

स्नान के बाद भीगे स्थान को सूखे कपड़े से पोंछकर और तुरन्त कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए। अथवा हलकी कसरत करनी चाहिए या कम्बल ओढकर आध घण्टे तक लेट रहना चाहिए।

भोजन के ३-४ घण्टे बाद यह स्नान करना चाहिए। प्रातः बिना खाये स्नान लेना चाहिए, पर इस स्नान के १ घण्टा बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए।

साधारण पूर्ण स्नान कटि-स्नान के एक घण्टे बाद करना चाहिए।

मेहन-स्नान : कटि-स्नान के टब में ही मेहन-स्नान लिया जा सकता है। टब में एक चौकी या टब रखना चाहिए। यह तख्ता टब में ४ इंच उतरकर जम जाता है और आगे से चक्राकार कटा होता है। अब टब में इतना ठण्डा पानी भरना चाहिए

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

कि वह चौकी या तख्त के बराबर आ जाय। पानी भर लेने के बाद चौकी पर खुले बदन बैठना चाहिए। पैरों को अगल-बगल टब के बाहर रखना चाहिए। अब बैठे-बैठे किसी गाढ़े के कपड़े के टुकड़े को पानी में भिगो-भिगोकर उससे मूत्रेन्द्रिय के घुँघट को बायें हाथ की अंगुलियों से बीच में पकड़कर उसकी खाल के अग्रभाग को दाहिने हाथ से धीरे-धीरे रगड़ना या मलना चाहिए। यह क्रिया दिन में १० से २० मिनट तक की जा सकती है।

इस स्नान के लिए स्त्रियों को मेहन (भगोष्ठ) के दोनों ओष्ठों को धीरे-धीरे धोना चाहिए। टब के बिना भी यह स्नान किसी बालटी में पानी डालकर और स्वयं स्टूल पर बैठकर किया जा सकता है।

इस स्नान के बाद भी कटि-स्नान की तरह शरीर को गरम करने के लिए टहलना, व्यायाम करना या कम्बल ओढ़कर आध घण्टा लेटना चाहिए।

बाष्प-स्नान : पूरे शरीर के बाष्प-स्नान के लिए एक बेंत की बुनी बेंच या मूंज की किसी मामूली खाट पर नंगे बदन होकर लेटें और ऊपर से कम्बल डाल लें। बेंच या खाट के नीचे के हिस्से को पहले ही कपड़े से चारों तरफ इस तरह घेर दें कि भाप बाहर न निकल सके। अब चार ढक्कनदार पतेलियों में पानी उबालें। जब उनमें भाप निकलने लगे, तो उन्हें उठाकर खाट के नीचे ले जायँ और एक को पैरों के नीचे तथा दूसरी को पीठ के नीचे रखकर उनके ढक्कन धीरे-धीरे खोलें, ताकि शरीर में भाप लगे। जब खाट के नीचे की पतेलियों में से भाप निकलना बन्द हो जाय, तो उन्हें भाप निकलती पतेलियों से बदलें। इस तरह पतेलियों को अदल-बदलकर काफी भाप पहुँचायी जा सकती है। १० से १५ मिनट

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चित होकर भाप लेने के बाद पेट के बल लेट जाना चाहिए। ऐसा करने से पसीना अच्छी तरह निकलने लगता है।

गीली मिट्टी की पट्टी : शुद्ध साफ मिट्टी को पानी में सानकर एक मोटे कपड़े के टुकड़े पर आधा इंच की मोटाई में फैलायें। फिर उसे उठाकर जहाँ लगाना हो, वहाँ मिट्टी की ओर से रखकर ऊपर ऊनी कपड़ा लपेट दें। मिट्टी हटाने के बाद उस स्थान को गीले कपड़े से पोंछकर साफ करें और हाथ की हथेली से रगड़कर उस स्थान को गरम कर दें।

पाँवों का गरम-स्नान : किसी स्टूल या कुर्सी पर बैठकर पैरों को गरम पानी की बालटी या किसी चौड़े मुँह के एक दो बर्तन में रखें। शुरू में बालटी में इतना पानी रखें कि वह टखनों से कुछ ऊपर ही रहे। पानी हलका गरम हो। पानी ज्यों-ज्यों ठंडा होता जाय, त्यों-त्यों बालटी में तेज गरम पानी मिलाते रहें। स्टूल पर बैठने के बाद एक कम्बल इस प्रकार ओढ लें कि सारा शरीर इससे ढँक जाय और बालटी उसके अन्दर आ जाय। सिर पर ठंडे पानी से भीगा तौलिया रखें जिसे हमेशा तर करते रहें। स्नान के आरम्भ में थोड़ा गरम पानी पी लें। १० से २० मिनट तक यह स्नान लें। बाद में पैरों को ठंडे पानी से धो लें।

कमर की गीली लपेट : मामूली आठ-नौ इंच चौड़े और काफी लम्बे कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर निचोड़ लेना चाहिए, ताकि उससे बूँद-बूँद पानी न टपके। नाभि के चार-पाँच अंगुल ऊपर से इसे सारा पेड़ू और कमर के चारों तरफ चार बार घुमाकर लपेट दें और ऊपर से एक बड़े फलालैन का टुकड़ा या पतला शाल इस तरह लपेटें कि भीगी पट्टी को हवा न लगने पाये और न खून का दौरा ही बन्द हो। पट्टी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खोलने के बाद उस स्थान को हाथ की हथेली से रगड़कर गरम कर दें।

छाती की गीली लपेट : जिस प्रकार कमर की गीली लपेट दी जाती है, उसी प्रकार छाती की भी गीली लपेट दी जाती है। इस लपेट के लिए कपड़े की लम्बी पट्टी अच्छी रहती है।

एप्समसाल्ट-बाथ : एक नहाने के लम्बे टब में गुनगुना पानी भरें। तत्पश्चात् उस पानी में सेरभर नमक पीसकर मिलायें। अब उसमें नंगे लेटकर २० मिनट तक पड़े रहें, सिर पानी के बाहर रहेगा। बाद को पानी से निकलकर सूखे तौलिया से शरीर को पोंछ डालें और कपड़ा पहन लें।

तौलिया-स्नान : इस स्नान के लिए रोगी को लिटाकर उसे एक चादर या कम्बल से ढँक दिया जाता है। तत्पश्चात् पहले उस के एक पैर को ४ मिनट तक गीले तौलिये से धीरे-धीरे मलकर साफ किया जाता है। फिर सूखे तौलिये से पैर को सूखाकर एक मिनट तक हाथ से रगड़ा जाता है, ताकि त्वचा में स्वाभाविक गर्मी आ जाय। फिर दूसरा पैर लिया जाता है। फिर एक-एक हाथ, फिर पीठ तब पेट और छाती। अंत में सिर और मुँह को ठंडे पानी से धोकर सूखे तौलिये से सुखा दिया जाता है। इस प्रकार समूचे शरीर को तौलिया-स्नान देने में लगभग आधा घण्टा लग जाता है। रोगी की शक्ति और मौसम को ध्यान में रखकर जल को ठंडा और गरम कर लिया जाता है।

साँस की कसरत : १. किसी साफ-सुथरी और पूर्णतः शुद्ध वायु की जगह पर बैठकर, लेटकर या खड़े होकर अथवा टहलते हुए धीरे-धीरे साँस लें और उससे फेफड़ों को पूर्णतः भरें। तत्पश्चात् उससे अधिकाधिक धीरे-धीरे उस भरी साँस को निकालें। इस क्रिया को कई बार करने से रक्त शुद्ध होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Chandigarh

२. दोनों हाथों को पसारकर बगल में सीधे लटकायें। सीधे खड़े हो जायँ। फिर धीरे-धीरे साँस खींचते हुए और आगे की ओर हाथों को बढ़ाते हुए उन्हें ऊँचा उठाते जायँ। यहाँ तक कि सिर के ऊपर दोनों फैली हुई हथेलियाँ मिल जायँ। हाथ बराबर तने और सीधे रहें। अब साँस छोड़ते हुए दोनों हाथों को बड़े-बड़े से चक्र के रूप में घुमाते हुए फिर पूर्व स्थिति में लायँ। इसे कइ बार दोहरायें।

रंगीन बोतल में सूर्य-तप्त जल बनाना : जिस रंग के बोतल में सूर्य-तप्त जल बनाना हो, उसे खूब साफ कर लें। फिर ऊपर से चार अंगुल जगह खाली रखकर उसमें साफ जल भर-कर काग लगा दें। उस बोतल को १० बजे दिन को लकड़ी के स्टूल पर धूप में ऐसी जगह रखें जहाँ १० बजे दिन से ५ बजे शाम तक बराबर धूप पड़ती रहे। ५ बजे शाम को उसे उतारकर किसी लकड़ी की आलमारी या बकस में रख लें, और काम में लायँ। इस जल को जमीन पर कभी नहीं रखना चाहिए। पानी ४ घण्टे में तैयार हो जाता है, जल्दी हो तो एक घण्टे में ही धूप से पहली खुराक ली जा सकती है। मात्रा २॥ तोला।

रंगीन बोतल में सूर्य-तप्त तेल बनाना : जिस तरह रंगीन बोतल में सूर्य-तप्त जल बनाया जाता है, उसी प्रकार तेल भी बनाया जाता है। अन्तर केवल इतना ही है कि उसमें जल की जगह शुद्ध सरसों या तिल का तेल भरकर २४ घण्टों के बजाय ४० दिनों तक रोज उसी ढंग से सूर्य के सामने धूप में रखते हैं। ४० दिनों तक धूप में रखने के बाद तेल में सौर्य गुण आ जाता है। सूर्यास्त के साथ ही बोतल को उठा लेना चाहिए। धूप में रखने से पहले प्रतिदिन बोतल के ऊपरी भाग को कपड़े से पोंछकर साफ कर देना चाहिए।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

रंगीन प्रकाश डालना : जिस रंग का प्रकाश कहीं डालना हो, उस रंग का एक बड़ा शीशा लेकर रोगी के शरीर के उस अंग और सूर्य-किरणों के बीच में इस प्रकार रखें या पकडे रहें, जिससे सूर्य की किरणें उस शीशे में से छनकर उस रोगक्रान्त भाग पर पडें।

सूखा मालिश : इस मालिश के लिए अपने हाथ की हथेलियों से शरीर के अंग-प्रत्यंग को सिर से पैर तक अच्छी तरह और तेजी से इतना रगड़ना चाहिए कि समूचे शरीर में ललाई आ जाय। जाँघ और टाँग को रगड़ते समय घुटनों को सीधा और तना रखना चाहिए, जिससे रीढ़, पीठ तथा समस्त स्नायु-मंडल की हल्की कसरत हो जाती है। इस क्रिया से रक्त अधिक-से-अधिक मात्रा में शरीर के ऊपरी भाग त्वचा की तरफ आकर शिराओं के फैलने का कारण बनता है, जिससे इन शिराओं की भी कसरत अनिवार्य रूप से हो जाती है। साथ-ही-साथ त्वचा के असंख्य रोम-कूप धुल-धुलाकर पूर्णतः खुल जाते हैं।

गरम-ठंडी सेंक : सेंक देने के लिए सबसे उत्तम कपड़ा कोरा फलालैन या ऊन का है। आवश्यकता और अवस्था के अनुसार कपड़ा लम्बा और चौड़ा होना चाहिए। सेंक के लिए लगभग दो सेर उबलता जल आवश्यक है। चौड़े मुँह का कोई बर्तन तसला आदि इसके लिए ठीक रहता है। उबलता रखने के लिए जल को कोयले की अंगीठी या स्टोव पर रखें। उस उबलते जल में दोनों सिरा पकड़कर कपड़ा डूबा दें। जब कपड़ा पूरा तर हो जाय तो दोनों सिरे पकड़कर उसे ऐंठ दें, जिससे कपड़ा अच्छी तरह उमिठ जाय। तत्पश्चात् उस कपड़े को उस अंग पर रखें जहाँ सेंक करनी है। त्वचा पर सदैव सूखा कपड़ा रखकर उसके ऊपर सेंक दें। सेंक समाप्त

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करने के बाद ठंडे जल से उमठे तौलिये से उस स्थान को मल दें। यह गरम सेंक देने की विधि है।

समान काल का बारी-बारी अतिगरम और शीतल सेंक देना बारी-बारी का सेंक कहलाता है। यह सेंक गरम से आरम्भ किया जाता है और शीत सेंक पर समाप्त होता है। इसके लिए दो बर्तनों में पानी रखें। एक में गरम और दूसरे में ठंडा।

प्रवाहिक सेंक बारी-बारी सेंक के समान ही दिया जाता है। अन्तर केवल इतना है कि शीत प्रयोग सदैव कम समय का होता है। इसके प्रयोग का सबसे उत्तम प्रकार यह है कि गरम सेंक ४ से ५ मिनट तक और शीत प्रयोग १ मिनट तक।

समूचे शरीर की गीली लपेट : स्नायु-तन्तुओं को बल देने तथा शरीर से मल निकालने के लिए इस लपेट का प्रयोग किया जाता है।

पूरे शरीर की इस लपेट को किसी साफ जगह पर या किसी बड़े जौर हवादार कमरे में लेना चाहिए। दोपहर का भोजन करने के दो घण्टे बाद यह लपेट ली जा सकती है, विधी यह है :

एक ६ फुट लम्बी और २ फुट चौड़ी चौकी पर सिरहाने एक रूईदार पतली तकिया रखकर उस पर ५ फुट और ३ फुट लम्बी चादर को चौड़ाई की तरफ से इस प्रकार बिछायें कि तकिया उससे एक तिहाई ढँक जाय। उस पर एक के ऊपर एक कम्बलों के वजन के अनुसार दो-तीन कम्बल डालें। ये कम्बल चौकी के तीन तरफ दो-दो फुट लटकते रहें। तकिये की तरफ रखी चादर दो इंच नीचे खिसकाकर बिछायी जाय। अर्थात् कम्बलों को बिछा देने पर नीचे की चादर सिर की तरफ दो इंच दिखायी दे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

अब एक फुट लम्बी और उतनी ही चौड़ी चादर ठंडे पानी में भीगोकर और निचोड़कर उन कम्बलों पर विछा दें। सिरहाने की तरफ का किनारा नीचे कम्बलों से एक इंच नीचे की ओर हटकर रहे। कभी-कभी पतले कपड़े का एक और टुकड़ा ठंडे पानी से भीगोकर और निचोड़कर इस बड़ी भीगी चादर पर डाल देना जरूरी होता है, जिसे सर्वप्रथम छाती पर डालकर नीचेवाली बड़ी भीगी चादर से रोगी का समूचा शरीर पैर से गले तक ढँका जाता है।

इस गीली चादर पर रोगी नंगा होकर इस प्रकार सोये कि गीली चादर का सिरा उसके कंधों से ३ इंच ऊपर की ओर रहे। रोगी अपने दोनों हाथ ऊपर कर ले और उपचारक चादर को एक ओर से उठाकर उसके बगल से ले जाते हुए उसके शरीर को अच्छी तरह से ढँक दे। ढँकने में चादर को अच्छी तरह बगल, पेट तथा छाती पर चिपका दें। उससे एक पैर को भी अच्छी तरह इस प्रकार ढँका जाय कि वह पूरे पैर को चुस्त पायजामामे की तरह पकड़ ले। ध्यान रहे चादर पैर के तलवे से सच्ची तरह सट जाय। दूसरा पैर खुला रहेगा।

गीली चादर पर सोने के पहले रोगी का सिर, चेहरा और गर्दन ठंडे पानी से अच्छी तरह धो देने चाहिए। साथ ही एक गिलास गरम पानी में ८-१० बूंद नीबू का रस डालकर पिला देना चाहिए। यदि रोगी के शरीर से अधिक पसीना निकलता हो, तो हर १० मिनट बाद आधा गिलास पानी पिलाना चाहिए। इसके अलावा बाहर के कम्बलों की तादात बढ़ा देने से भी पसीना निकलता है।

अब रोगी दोनों हाथों को बगल से लाकर नीचे सटा दे और उपचारक दूसरी ओर जाकर पहले की तरह ही चादर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Delhi

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

से दूसरे पैर को ढँकते हुए छाती, पेट, बगल आदि अच्छी तरह चिपकाते हुए ढँके। ऊपर की ओर गले पर चादर को इस प्रकार लगायें, जैसे नाई बाल काटने वक्त गले में चादर या तौलिया फँसा देता है। तत्पश्चात् पैर के ओर की चादर पैरों के भीतर खोंसकर तथा हाथ के ओर की चादर का अंश हाथ और बगल में खोंसकर सबसे ऊपरवाले कम्बल को दोनों तरफ से बारी-बारी उठाकर थोड़ी मजबूती से रोगी के चादर लिपटे शरीर पर लपेटते हुए उसे ओढा दें। इसी प्रकार दूसरे और तीसरे कम्बल से भी रोगी के शरीर को ढँक दें और उनके सिरे, कन्धे, बगल और पैरों के नीचे बड़ी सावधानी से दबा दें। कंधे ढँकते समय यह देख लेना चाहिए कि कम्बल गले के नीचे चादर को भली भाँति ढँक रहा है।

अंत में पैर की ओर लटकते कम्बल का सिरा पलटकर पैरों पर लायँ और सिर के ओर सूती सुखी चादर को उठाकर ढंग से रोगी की छाती, कंधों और गले पर इस प्रकार लपेटें की रोगी की गर्दन और गाल आदि कम्बल पर रगड़ खाने से बचे रहें और हवा किसी तरह अन्दर प्रवेश न कर सके।

लपेट लगा चुकने के बाद रोगी के सिर को ठंडे पानी से भीगे एक गमछे से ढँक दें, जिसे बीच-बीच में गरम हो जाने पर बदलते रहें। साथ ही उसके पैरों के नीचे एक-एक गरम पानी की थैली जरूर रख दें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

उपवास से जीवन-रक्षा	शेल्टन	४.००
प्राकृतिक चिकित्सा-विधि	शरणप्रसाद	२.५०
प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान	,,	४.००
पाचन-तंत्र के रोगों की चिकित्सा	,,	२.००
दमा : निदान और उपचार	,,	२.००
उपवास	,,	२.००
हृदय-रोग	,,	१.००
दमा का प्राकृतिक इलाज	धर्मचन्द सरावगी	२.००
घरेलू प्राकृतिक चिकित्सा	,, ,,	०.७५
आहार और पोषण	झवेरभाई पटेल	१.५०
हमारी खुराक की समस्या	जे० सी० कुमारप्पा	१.५०
मधुमेह	पुच्चा व्यंकटरामय्या	(प्रेस में)
शिशु-पालन-विज्ञान	गंगाप्रसाद गौड़	१.००
स्वस्थ कैसे रहें ?	डॉ० जस्सावाला	०.५०
तन्दुरुस्ती की कहानियाँ	एस० जे० सिंह	०.५०
कब्ज और विकार दूर करने के उपाय	बालकोबा भावे	०.५०
गाँव के लिए आरोग्य-योजना	विनोबा	०.२०
वनौषधि-शतक	रामनाथ वैद्य	२.५०
योग	राधाकृष्ण नेवटिया	१.००
ब्लड प्रेशर की प्राकृतिक चिकित्सा	धर्मचंद सरावगी	१.५०

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri, Chandigarh

विनोबा-साहित्य

गीता-प्रवचन	२.००	सर्वोदय-विचार व स्वराज्य-शास्त्र	१.२५
भागवत-धर्म-मीमांसा	२.००	सर्वोदय-यात्रा	१.२५
भागवत-धर्म-सार	(प्रेस में)	भूदान-गंगा(आठखण्ड)प्रत्येक	२.५०
गीताई चिन्तनिका	(प्रेस में)	ग्रामदान	२.००
ख्रिस्त-धर्म-सार	३००	सुलभ ग्रामदान	१.००
दी एसेन्स ऑफ दी क्रिश्चियन टीचिंग्ज	२.५०	ग्रामदान-प्रश्नोत्तरी	०.७५
रूहुल कुर्आन (अरबी)	१२.००	एक वनो और नेक वनो	०.५०
कुरान-सार (मूल अरबी, नागरी लिपि)	६.००	ग्रामदान क्या है ?	०.३५
कुरान-सार (हिन्दी)	२.५०	मोहब्बत का पैग़ाम	४.००
रूहुल कुर्आन (उर्दू)	२.५०	शान्ति-सेना	२.००
,, (उर्दू, नागरी लिपि)	२.००	सत्याग्रह-विचार	१.२५
नामघोषा-सार	१.५०	सर्वोदय-पात्र	०.४०
नामघोषा-नवनीत	१.२५	साम्प्रदायिक हिंसा	०.७५
प्रेरणा-प्रवाह	२.००	शिक्षण-विचार	३.००
जपुजी	१.५०	भाषा का प्रश्न	१.२५
ज्ञानदेव-चिन्तनिका	१.००	जीवन-दृष्टि	२.००
राम-नाम : एक चिन्तन	०.६०	मधुकर	२.००
त्रिवेणी	०.५०	क्रान्त दर्शन	२.००
शुचिता से आत्मदर्शन	०.४०	आचार्यकुल	१.००
ईशावास्योपनिषद्	०.३०	स्त्री-शक्ति	१.५०
अध्यात्म-तत्त्व-सुधा	२.००	सप्त शक्तियाँ	१.००
तत्त्वबोध	.००	संयम और सन्तति	०.३५
स्थितप्रज्ञ-दर्शन (संशोधित)	२.००	खादी-विचार	४.००
स्थितप्रज्ञता	१.२५	ग्रामाभिमुख खादी	१.२५
आश्रम-दिग्दर्शन	१.५०	बोलती कहानियाँ (६ भाग) प्रत्येक	१.२५
श्रीरामचरितमानस (संक्षिप्त)	२.००	गाँव के लिए आरोग्य-योजना	०.२०
विनयांजलि	२.५०	नीति-निर्झर	२.००
तीसरी शक्ति	३.००	स्थितप्रज्ञ-लक्षण	१.५०
लोकनीति	२.००	जीवन-साधना	२.००
सर्वोदय और साम्यवाद	२.००	गीता-तत्ववोध (प्रेस में)	६०.००

सर्व सेवा संघ प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

धर्मचन्द सरावगी

प्रस्तुत पुस्तिका में चर्म-रोगों की चिकित्सा के बारे में अनुभवी लेखक ने पर्याप्त प्रकाश डाला है। चाम की चादर से सुसज्जित मानव-तन में परमात्मा का आवास है। चर्म की यह चादर अगर न हो, तो आत्मा के विकास का कोई आधार नहीं रह जाता। [illegible] की चादर एक ऐसा कवच है, जो अत्यन्त [illegible]ी है, कठोर भी। उसकी सुरक्षा, हिफाजत में ही मानव की स्वस्थता निर्भर है। चर्म-संबंधी अनेकानेक रोगों तथा व्याधियों की चिकित्सा कैसे की जाय, इसका विवरण पाठकों के लिए लाभप्रद होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida